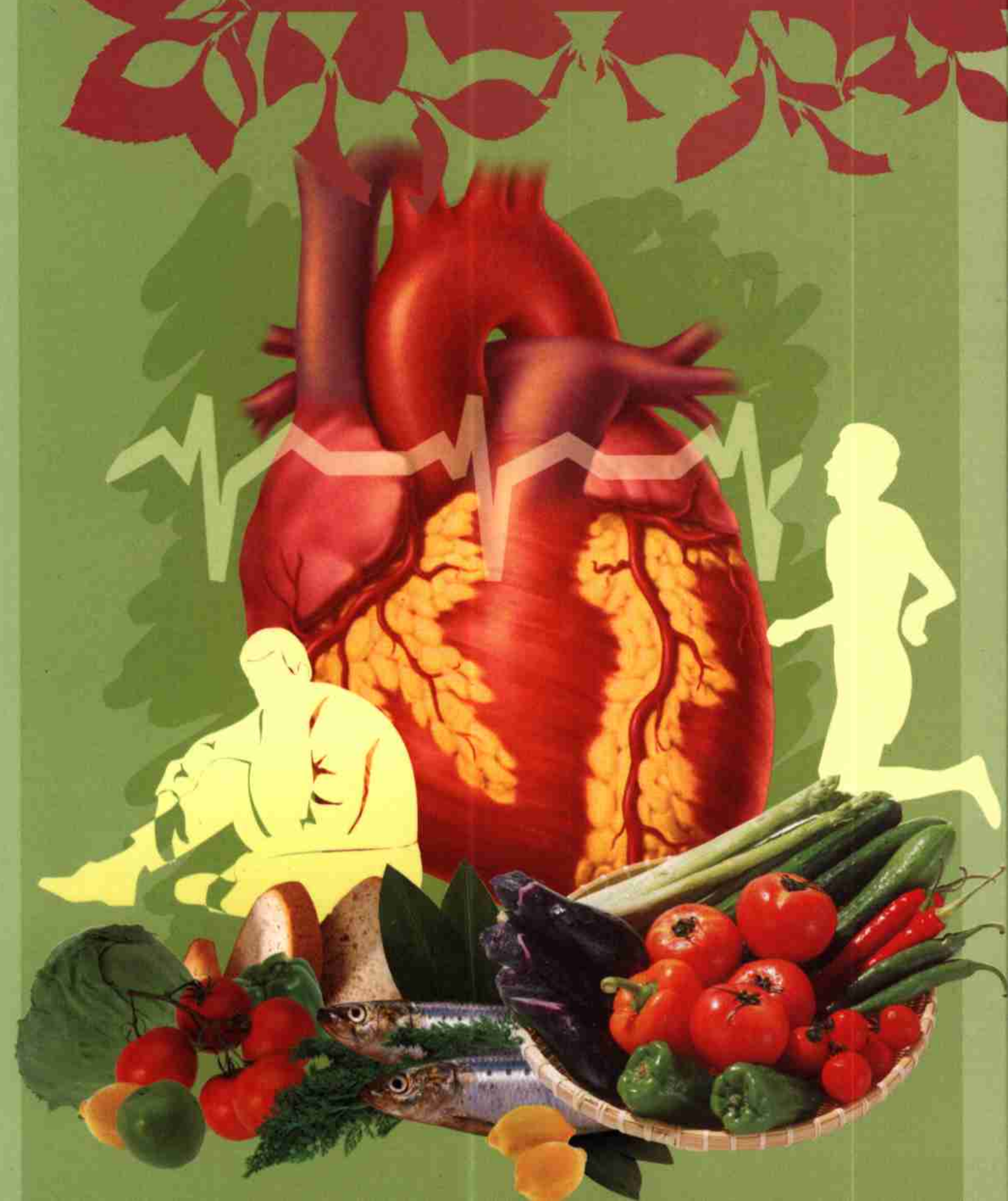
مؤلف: دکتر صفدر صانعی

همیشه لاغر و سلامت باشید

پیشگیری و درمان چاقی، چربی خون، سرطان، ...



همیشه لاغر
و
سلامت باشید

پیشگیری و درمان چاقی، چربی خون، سرطان و...

دکتر صفدر صانعی

انتشارات حافظ نوین

صانعی، صفدر، ۱۳۰۹ ـ ۱۳۷۹.
همیشه لاغر و سلامت باشید:پیشگیری و درمان چاقی، چربی خون، سرطان و... / صفدر صانعی.
تهران: حافظ نوین، ۱۳۸۲
۲۸۶ ص.
ISBN 964 - 8264 - 08 - 2
وضعیت فهرست‌نویسی فیپا
کتابنامه: ص. ۲۸۲.
۱. رژیم غذایی درمانی. ۲. تغذیه. ۳. مواد غذایی -- ترکیب. ۴.گیاهان دارویی. ۵. رژیم لاغری. ٦. پزشکی سنتی.الف. عنوان. ب.عنوان:پیشگیری و درمان چاقی، چربی خون، سرطان و...
RM۲۱٦/ص۲۸۴ه۸ ٦۱۵/۸۵۴
کتابخانه ملی: ۱۸۲۵۰ ـ ۸۲ م

انتشارات حافظ نوین

همیشه لاغر و سلامت باشید

پیشگیری و درمان چاقی، چربی خون، سرطان و...

مؤلف

صفدر صانعی

نوبت چاپ و تاریخ: سوم ـ ۱۳۸۹
حروف‌چینی و صفحه‌آرایی: تجسم و تصویر
تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه
لیتوگرافی
دنیای تجسم تصویر تلفن: ۸۸۸۴۶۸۹۱
چاپ و صحافی: گلشن
برنامه‌ریزی، تدوین و نظارت فنی
محمدرضا یزدی‌زاده

قیمت:۳۵۰۰ تومان

انتشارات حافظ نوین: تهران،بازار بین‌الحرمین،کوچه مسجد جامع، نبش پاساژ کاشفی
تلفاکس: ۸ ـ ۵۵۱٦۰۰۵۵
مرکز پخش: انتشارات لوح‌دانش: خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ وحید نظری، پ ۲۵٦
تلفاکس: ۳ ـ ٦٦۹۷۲۵۸۱

شابک ۲ ـ ۰۸ ـ ۸۲٦۴ ـ ۹٦۴ ISBN 964 - 8264 - 08 - 2

فهرست مطالب

مقدمه

چون در این کتاب به هنگام صرف داروها به مزاج اشاره شده است لازم است به مزاج[1] اشاره‌ای به عمل آید (شرح کامل در کتاب نسخهٔ شفا آمده است).

قدما معتقدند که در نظام آفرینش اجسام عنصری خالص وجود ندارند، تمام هستی مخلوطی از عناصر به نسبت‌های مختلف است و خواص متفاوتی که در اجسام وجود دارد مربوط به همین اختلاف است. تمام تغییرات مثل قد، وزن، رنگ، بو، حجم، طعم اشیاء مربوط به ترکیبات مختلفی است که در آنها به کار رفته است. این اختلافات ساختمانی مورد بحث تمام مجامع علمی جهان است. اختلافات بالا از وجود ذرّه‌ای حیاتی سرچشمه می‌گیرد که همه مربوط به اسید دزوکسی ریبونوکلئوئیک[2] یا A.D.N و دزوکسی ریبونوکلئیک[3] یا D.N.A می‌باشد.
پس می‌توان مزاج را چنین تعریف کرد: حالتی که در اثر واکنش متقابل اجزای ریز مواد به‌وجود می‌آید.

در این واکنش قسمت زیادی از یک یا چند ماده با قسمت زیادی از یک یا چند مادهٔ دیگر با هم می‌آمیزند و از این آمیزش کیفیتی به‌وجود می‌آید یا حالتی بنام مزاج آشکار می‌شود.

هر فردی دارای مزاجی است منحصر به خود که با مزاج‌های دیگر فرق دارد. این اختلاف مزاج باعث می‌شود که رنگ‌ها، قیافه، وزن، قد، حجم، رفتار و کردار افراد متفاوت باشد.

ورود و خروج مواد به بدن انسان یا حیوان باعث دگرگونی مزاج‌ها می‌شود، لذا می‌توان گفت

1- TEMPER 2- ACID DESOXY RIBONUACLIQUE

3- DESOXY RIBONUACLIQE

که مزاج مخلوطی یا ممزوجی از ترکیبات مختلف است.

حالت و وضع بدنی هر فرد را مزاج گویند.

پذیرش بیماری‌ها و استعداد افراد با هم متفاوت است و هر کسی نوعی بیماری را بهتر می‌پذیرد، بعضی‌ها در مقابل بعضی بیماری‌ها نسبت به دیگران مقاوم‌تر هستند. با علم به این کیفیت «مزاج عبارت است از طرز واکنش شخص در مقابل عوامل بیماری».

برای تعریف مزاج بیشتر عمل فیزیولوژی بدن را مورد بحث قرار می‌دهند، زیرا طرز عمل اعضاء و احشاء در تغییر مزاج مؤثر است. نوع شیمیایی اعمال فیزیولژی بدن بیشتر از اعمال فیزیکی موردنظر است. بنابراین مزاج‌ها از روی اعمال شیمیایی بدن از هم متمایز می‌شوند.

می‌توان گفت که مزاج عبارت است از وضع فیزیولوژی هر فرد در حال حاضر، یعنی وضع فیزیولوژی هر فرد در هر زمان مبیّن حالات مزاجی او است.

بررسی حالات فردی از قبیل رنگ رخسار، زبان، چشم، وزن (چاقی ـ لاغری)، رنگ ادرار، ضعف یا گرمی یا داغی کف پاها و دست‌ها، لرزش اندام‌ها، رنگ پوست بدن و همهٔ اختلافات سازمانی یک بدن و تجزیهٔ ادرار و خون و رادیولوژی و غیرو به شناختن مزاج‌ها کمک می‌کند. جمع شدن یا کم شدن بیش از حد یک مادّه، مزاج را به سود خود تغییر می‌دهد. مثلاً مزاج گرم، مزاج سرد، مزاج مرطوب، مزاج خشک.

در اثر زیادی انرژی، مزاج گرم ـ به علت ضعف و تفرق[1]، مزاج سرد ـ به علت جمع شدن مایعات اضافی در سلول‌های بدن، مزاج مرطوب و مزاج خشک را مدیون جمع شدن املاح اضافی در بدن می‌دانند.

فعل و انفعالات داخل بدن زیر نظر غدد داخلی و اعصاب نباتی انجام می‌پذیرد هر چه سوخت و ساز بدن بیشتر باشد، حرارت بیشتری تولید می‌شود و متابولیسم بازال بالا می‌رود. این حالت بالا رفتن حرارت و انرژی را گرمی گویند. اگر غدد مترشحهٔ داخلی و اعصاب به عللی دچار سفتی و کم کاری شوند، سوخت و ساز بدن کم می‌شود. یعنی متابولیسم بازال پایین می‌آید، این حالت را سردی گویند. حد اعتدال کار کردن غدد و اعصاب باعث اعتدال مزاج می‌شود که به آن مزاج معتدل گویند.

۱ـ پراکنده دلی، دل آشفتگی

پیدایش مزاج‌های مختلف در حقیقت عکس‌العمل بدن در مقابل عوامل خارجی است. این عکس‌العمل بدن در مقابل عوامل خارجی همان مبحث بزرگ حساسیّت، مصونیّت، انافلاکسی و آلرژی و غیرو است.

لذا برای درمان مؤثر بیماران و معالجهٔ بیماری‌ها باید مزاج‌ها را شناخت.

سایر تألیفات مؤلف

۱ ـ بهداشت ازدواج از نظر اسلام / ۲ ـ تعالیم بهداشتی اسلام / ۳ ـ آرامش روانی و مذهب / ۴ ـ راهی به سوی او / ۵ ـ ارمغان کعبه / ۶ ـ دل یا محفل نور / ۷ ـ نسخهٔ شفا (گل و گیاه ـ جلد اول) / ۸ ـ نسخهٔ شفا (گل و گیاه ـ جلد دوم) / ۹ ـ راز طول عمر / ۱۰ ـ همیشه لاغر باشید / ۱۱ ـ راز تندرستی (در دست تألیف)

این کتاب علاقمند است که هر چه زودتر شما را به خطرات عدم رعایت قوانین طبیعی تغذیه آگاه سازد.

طب، طبیعت و اسلام

طِّب در تمام ادوار زندگی با آدمی همراه و در درد و رنج و سلامتی با وی شریک بوده است. بشر از دارو و درمان هم در زمان سلامتی و هم در هنگام بیماری استفاده می‌نماید.

در هنگام بیماری برای درمان و در زمان سلامتی برای پیشگیری، از این موهبت الهی برخوردار بوده است.

این قدمت تاریخی از ۴۹۶ سال قبل از طوفان حضرت نوح علیه‌السلام شروع شده است و اکنون نیز ادامه دارد.

سئوال زیر مطرح می‌شود که آیا در زمان حاضر و عصر فضا، درمان با طِّب گیاهی معقول و ممکن می‌باشد؟

بلی! چون طِّب گیاهی مبتنی بر طبیعت است، از گیاهان و مواد طبیعت استفاده می‌کند. می‌توان گفت که، استفاده از طبیعت امری است معقول و اساساً مّوجه، کسی نمی‌تواند ادّعا کند که چون طب گیاهی از طبیعت استفاده می‌کند عاطل و باطل است.

از آنجایی که انسان یک موجود طبیعی است، بدنش از مواد طبیعی رشد و نموّ کرده است. نیز با طبیعت سنخیت و سازش دارد:

تأثیر مواد طبیعی بر آن، معقول و منطقی به نظر می‌رسد هیچ‌کس در این مورد شک و تردیدی ندارد. با این دلایل و براهین[۱] درمان با گیاهان امری نیست که ذاتاً و خودبه‌خود مورد اعتراض باشد، لذا می‌توان گفت که:

درمان با گیاهان امری است ممکن از نظر فلسفی وجود هر چیز باعث لزوم آن است و تا چیزی لازم نباشد، موجود نخواهد شد.[۲]

۱ـ جمع برهان، حجت، دلیل، دلیل قاطع.
۲ـ آیه ۱۵ سوره انبیاء ما زمین و آسمان و محتویات عالم را بیهوده نیافریده‌ایم.

خوشبختانه دستورات آسمانی دیانت مقدّس اسلام دربارهٔ بهداشت عمومی از طریق درمان با گیاهان، بهداشت روزمرّه، حفظ و پاکیزگی، نظافت شخصی، اجتماعی، گریز از افراط و تفریط و کم کردن مواد اضافی با روش‌های مختلف از جمله روزمره درمانی (جدا از فرمان الهی و دستور آسمانی و روزهٔ واجب) و شب زنده داری سرآمد علوم روز بوده، پیشرو در قلمرو هر دانش پیشرفته‌ای می‌باشد. قبل از کشف هر بینشی راه استفادهٔ صحیح از دارو و درمان را به‌وسیلهٔ راهبران و پیشوایان مذهبی به انسان‌ها ارزانی داشته است.

اینک در این عصر ماشین و کامپیوتر بسی مایهٔ خوشبختی است که اسلام یکی از پیشقدمان درمان طبیعی و سلامت بخش بوده، با درمان طبیعی بیشتر بیماری‌ها را، از طریق امساک در غذا و استفاده از خوراکی‌های مورد لزوم هر بدنی، توجه خاص داشته و مخصوصاً درمان با گیاهان را توصیه می‌نماید.

چنان‌چه قرآن چنین می‌فرماید[۱]: آیا به دیدهٔ تعجّب نمی‌نگردند که چه گیاهان پرسودی، برایشان آفریده‌ایم؟

باز چنین می‌فرماید[۲]: و زمین را نمی‌نگرند که آن را بگستردیم و در آن کوههای استوار بیافکندیم و هر نوع گیاه با حسن و طراوت از آن برو یانیدیم.

و نیز قرآن کریم چنین می‌فرماید[۳]: ... و با آن آب نباتات گوناگون و پرفایده برویانیدیم.

در این باره احادث علمی و پرارزشی ارائه شده است که به اندکی از آنها قناعت می‌کنیم.

از رسول گرامی محمود مصطفی (ص) است[۴]: در شبی که مرا به آسمان بردند (شب معراج) نگذشتم بر جماعتی از ملائکه مگر اینکه عرض می‌کردند (می‌گفتند) یا محمد (ص) امر فرما امتت را به حجامت و بهترین چیزی که شما را مداوا می‌کند سیاه دانه و قسط است.

از نظر علمی سیاه دانه[۵] دارای یک ماده تلخ بنام نیژلین[۶] و ماده‌ای بنام ملانتین[۷] و ماده‌ای بنام کانسولیدین[۸] و دکلوسین[۹] و دلکومین[۱۰] می‌باشد. از همه مهمتر این ماده غذایی، دارویی دارای

۱ـ اَوَلَمْ یَرَوْا اِلَی الاَرْضِ کَمْ اَنْبَتْنا فیها مِنْ کُلِّ زَوْجٍ کَریم (آیه ۶ سورهٔ شعرا)

۲ـ وَ الاَرْضَ مَدَدْناها وَ اَلْقَیْنا فیها رَواسِیَ وَاَنْبَتْنا فیها مِنْ کُلِّ زَوْجٍ بَهیج (آیه ۶ سوره ق)

۳ـ ... وَ اَنْزَلْنا مِنَ السَّماءِ فَاَنْبَتْنا فیها مِنْ کُلِّ زَوْجٍ کَریم (قسمتی از آیه ۹ سوره لقمان)

۴ـ فی لیلة اسری بی الی السما مامررت بملاءٍ من الملائکه الاقالوا یا محمد (ص) مرامتک بالحجامة و خیر ماتداویتم به الحجامة و الشونیز و القسط

5- Nigella sative 6- NIGELLINE 7- MELANTHINE 8- CANSOLIDINE
9- DECLOSOINE 10- DELCOMINE

اثر خنثی کننده هیستامین به‌وجود آمده در برونش‌ها، در بیماری آسم ریوی می‌باشد. مواد مؤثره دیگری در آن وجود دارد که از ذکر آنها خودداری می‌شود (به‌طور مفصل‌تری در صفحات آینده دربارهٔ آن بحث خواهد شد).

و نیز از رسول گرامی است که فرمودند[1]: به‌بویید مرزنجوش را که خشام را که عبارت از گرفتگی و بی‌حسی بویایی (سینوزیت‌ها مخصوصاً سینوزیت چرکین) است از بین برده و از اتروفی سلول‌های بویایی جلوگیری می‌نماید. چرک آن را تخلیه می‌نماید.

این مادهٔ غذایی ـ دارویی در تخلیه چرک سینوس‌ها بزرگ‌ترین خدمت را به عالم پزشکی می‌نماید و حساسیت‌های بینی[2] داروی انتخابی است. (عملاً مشاهده شده است که استنشاق جوشاندهٔ یک گرم از این دارو در دو لیوان آب بر جراحی سینوس‌های صورت ترجیح داده می‌شود).

مرزنجوش از نظر علمی بنام ORGANUM MAGORNE از تیره لبیاته بوده و دارای تانن و یک اسانس (اوژنول ۶ درصد ـ چاویکول ۴/۵ درصد که این‌ها نیز یک مادهٔ ضد میکروبی قوی می‌باشند). با بوی مخصوص که ۴۰ درصد از آن‌را ترپن‌ها مخصوصاً ترپی‌نن[3] و ترپی نل[4] و سابین[5] تشکیل داده است، در طبیعت وجود دارد.

اسلام به حنا از نظر خاصی می‌نگرد و آن را سید و برترین گیاه می‌داند، از نظر علمی هم ثابت شده است که حقیقتاً سودمندترین گیاهان است.

و از طب النبی است که می‌فرماید[6]: حنا زینت اسلام و زیاد کننده عمل مؤمن، برطرف کنندهٔ سر درد و مقوی بینایی و نیروی جنسی است و سرور گیاهان است در دنیا و آخرت.

حنا از نظر علمی بنام LASONIA INEMIS از تیرهٔ لیتراسه بوده و دارای مواد زیر است.

در برگ‌های آن گلوکزید و مادهٔ رنگی هنوتانیک اسید وجود دارد. مادهٔ رنگی بنام لاوسون مشابه با ۲ ـ هیدروکسی آلفانفتوکینون است، این مادهٔ شیمیایی خاصیّت آنتی‌بیوتیکی قابل ملاحظه‌ای دارد.

۱ـ علیکم بالمرزنجوش شموه فانه جید للخشام و الخشام داء
۲ـ رینیت آلرژیک
3- TERPINENE
4- TERPINOLE
5- SABIN
۶ـ الحنا خضاب الاسلام یزید فی المؤمن عمله و یذهب بالصداع و یجدالبصر و یزید فی الدماغ و هوسید الریا حین فی الدنیا و الاخرة

به‌طور کلی در ترکیب شیمیایی آن موادّ زیر تاکنون پیدا شده است:
وجود آلکالوئید لکوآنتوسیانیدین[1] و فلاونوئید، استرهای غیر اشباع یا تری ترپنوئید، کلوکزیدهای قلبی[2]، کومارین[3] و ساپونین و گزانتون[4] بنام لاکسانتن‌ها[5] گزارش شده است.
از حنا استرولی استخراج شده که به دلیل شباهت فرمولی با کلسترول، ضد کلسترول نامیده می‌شود. ANTI HYPERCHLESTRO LIMICS و می‌تواند در زیادی کلسترول به عنوان درمان زیادی کلسترول به‌کار رود. نام شیمیایی این ماده بتاسیتسترول می‌باشد.
یک استرول و استگماسترول[6] از مشتقات نفتالین با ترکیب شیمیایی 1,2 DIHYDROCY - 4 GLUCOSYLOXY ANTHALAN از آن به‌دست آمده که خاصیت فوق‌العاده‌ای بر علیه باسیلوس سوبتیلیس[7] از خود نشان داده است.
این ماده بر روی نوعی قارچ بنام SACC CHAROMYVES PASTORIANUS.
ساک کارومی سوس پاستورانسوس اثر شایان توجهی داشته است طبق تحقیقات KAPAILI آلکالوئید لاوسون موجود در حنا، آزاد در گیاه نیست و در اثر هیدرولیز به‌دست می‌آید. یکی از ترکیبات واسطه در بیوسنتز آلکالوئید لاوسون ترکیب طبیعی موسوم به YUGLAN به فرمول C_{10} H_6 O_3 و بنام شیمیایی پنج هیدروکسی یک و چهار نفتوکینون می‌باشد[8] این ماده از گیاه ژوگ لانس به‌دست می‌آید و یک آنتی بیوتیکی است با اثر ضد خونریزی[9].
اسید گالیک و کینون و مانیت موجود در حنا یک عامل ضد میکروبی می‌باشد. اسید آراشیرونیک، اسید پالمیتیک، استئاریک، لیتولئیک و موم در آن گزارش شده است.
حنا رشد مو را تسریع می‌کند و لاکسون حنا یک شفاف کننده است.
یک نسخهٔ ضد میکروبی به‌صورت شستشوی خارجی زخم‌ها، از حنا
حنا ده گرم ـ برگ زبان گنجشک ۲۰ گرم ـ برگ بارهنگ ۲۰ گرم ـ برگ توت ۲۰ گرم همه را در یک لیتر آب جوشانده تا نصف شود، روزانه از این محلول برای شستشوی زخم‌ها استفاده شود.

1- LEOCO ANTHOCYANIDINE
2- CARDIAC GLYCOSIDE
3- COMARINE
4- XANTHONE
5- LAXANTHONE
6- STIGMASTROL
7- BACILLUS SUBTILLIS
8- 5 HYDROXY- 1,4 NAPHTOQUINON
9. REMINGTON , SPHAR MACITICAL SCIENCE 17-th et MACH PUBLISHING COMPANNY

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يَسْجُدُ لَهُ مَنْ فِي السَّمٰوٰاتِ وَ مَنْ فِي الْأَرْضِ وَ الشَّمْسُ وَ الْقَمَرُ وَ النُّجُومُ وَ الْجِبٰالُ وَ الشَّجَرُ وَ الدَّوٰابُّ وَ كَثِيرٌ مِنَ النّٰاسِ...[۱]

آیا (به چشم بصیرت) مشاهده نکردی که هر چه در آسمان‌ها و هر چه در زمین است و خورشید و ماه و ستاره‌گان و کوهها و درختان و جنبندگان و بسیاری از آدمیان همه (با کمال شوق) به سجده خدا و اطاعت او مشغولند...

رابطه خورشید، گیاه و انسان

هنگام کار و حرکت، ماهیچه‌های بدن انرژی مصرف می‌کنند این انرژی که مصرف می‌شود از ذخایر بدن برداشته می‌شود. لذا هر چه حرکت عضلانی، کار و کوشش بیشتر باشد، از انرژی ذخیره شده کم می‌گردد.

غذاها منبع غیرمستقیم ذخایر را در بدن تشکیل می‌دهند که این ذخایر از گیاهان به دست می‌آید.

غذاها منبع انرژی در بدن تحت تأثیر یک دسته واکنش‌های شیمیایی قرار می‌گیرد که به سوخت و ساز معروف است. انجام این واکنش‌ها یا سوخت و سازها در بدن منجر به ترکیبی می‌شود بنام آدنوزین تری فسفات (ATP) این واکنش منبع مستقیم انرژی بدن است.

هنگام فعالیت، تلاش، کار و کوشش، ذخایر انرژی تخلیه شده و خستگی به‌وجود می‌آید.

منبع انرژی عالم یا نور زندگی

خورشید را می‌توان یک منبع انرژی بزرگ عالم دانست که به انرژی خورشیدی معروف است. این انرژی در واقع از یک انرژی هسته‌ای تشکیل شده است.

مقادیری از این انرژی هسته‌ای به‌صورت نور به زمین تابیده تا میلیون‌ها گیاه سبز این جهان را

۱ـ آیه ۱۷ سوره الحج

تغذیه نماید. گیاهان انرژی خورشید را که انرژی گرمایی است دریافت داشته و به‌صورت انرژی شیمیای در خود ذخیره می‌نمایند. از این انرژی ذخیره شده گلوکز، سلولز، پروتئین و چربی در مجاورت آب و CO_2 در خود به‌وجود می‌آورند. این مراحل را که به‌وسیلهٔ گیاهان انجام می‌شود، فتوسنتز گیاهی نامند. آدمیان چون قادر نیستند از طریق فتوسنتز غذای خود را به‌دست آورند، ناچار از گیاهان استفاده می‌نمایند. بنابراین زندگی انسان‌ها و سایر موجودات مستقیماً به گیاهان و نهایتاً به انرژی خورشیدی بستگی دارد.

راستی اگر این اتصال و روابط دوستانهٔ خورشید و زمین به امر پروردگار یکتا برقرار نشود و زمانی قطع گردد، آدمی چگونه زندگی می‌کند.

مسلماً اگر زمانی حتی کوتاه، نور خورشید به زمین نتابد اولین چیزی که همه را نابود خواهد کرد، سرد شدن و یخ بستن اشیاء عالم است. سپس از بین رفتن همه‌ی مواد غذایی! از همه مهمتر تاریکی بسیار غلیظی است که عالم را فرا می‌گیرد. رفت و شد را در مرحله‌ی اول مختل می‌سازد. زیرا نه ماه نور دارد، نه ستارگان می‌درخشند و نه از روزنه‌ای نوری به زمین می‌تابد.

متذکر شدیم که خورشید با قدرت ساختن کلروفیلی که به گیاهان می‌دهد حیات آنها را تأمین می‌نماید. نباتات هم با دادن مواد غذایی به حیوانات و موجودات عالم، تأمین انرژی و قدرت زنده بودن را و موجودات هم با دادن فضولات و مواد دفعی خود به زمین، توان و حیات را به زمین برمی‌گردانند.

این یاری رساندن و هماهنگی زنجیروار، شب و روز، پیوسته و دایم بدون آنی تعطیلی در حال فعالیت است.[۱]

این نکته قابل ذکر است که مواد غذایی درون بدن، در مجاورت اکسیژن[۲] به گازکربنیک[۳] و آب[۴] تبدیل می‌شود. نیز در مراحل تنفس انرژی شیمیایی در بدن به‌وجود می‌آید، هدف تنفس ذخیرهٔ انرژی لازم جهت اعمال شیمیایی رشد و اعمال مکانیکی انقباض عضلاتی است.

به‌طور خلاصه: نور خورشید به گیاهان می‌تابد، گیاهان در مجاورت آب و گازکربنیک، املاح، ویتامین‌ها، سلولز، گلولز، پروتئین و چربی می‌سازند، به انسان‌ها و تمام موجودات عالم می‌دهند. انسان‌ها این مواد غذایی را در برابر اکسیژن به انرژی، گازکربنیک و آب تبدیل

۱ـ فَسُبْحَانَ الَّذی بِيَدِهِ مَلَكُوتُ كُلِّ شِيءٍ وَإِلَيْهِ تُرْجِعُونَ (یس. آخرین آیه)

2- O_2 3- CO_2 4- H_2O

می‌نمایند. گاز کربنیک و آب حاصله از سوخت و ساز داخل بدن انسان‌ها دوباره در اختیار گیاهان قرار می‌گیرد، گیاهان دوباره کار خود را انجام می‌دهند.

این گردش شب و روز در عالم به امر پروردگار بزرگ در مداری معین، در زمانی معلوم انجام می‌شود این مراحل را گردش انرژی در عالم نام نهاده‌اند.

مراتب بالا همه عظمت و قدرت و حکمت است و بینش و توان آدمی را افزایش می‌دهد تا او در اختراعات و اکتشافات قدرت خلاقه‌ای یافته و بهداند که می‌تواند به کمک وسایل آفرینش به پیشرفت‌های بسیار عظیمی راه یابد و این یک‌نوع پرورش فکری از طرف اسلام به جهانیان است که آیه ۶۵ سوره نحل آن را بیان می‌فرماید[1]: البته برای شما هوشمندان ملاحظه حال چار پایان (از شتر و گاو و گوسفند) همه عبرت و حکمت است که ما از میان (دو جسم ناپاک و پاک) سرگین و خون شیر پاک را برای خوردن آفریده‌ایم که در طبع همه‌ی نوشندگان گوارا است.

«این حکمت و قدرت در همه‌ی عالم حاکم است».

از دانه‌ی گندم در بدن جوجه‌ای استخوان و پر و بال، از گیاهی در کالبد دامی، پشم و پوست، در چوبی گل‌های رنگارنگ و از همه مهمتر، در بدن آدمی فکر و اندیشه، نیرو و تحرک به‌وجود می‌آید.

ولله نفحات فی دهرایامکم الا و تعرضوالها[2]

هر کسی در دوران عمر همواره مورد عنایت خاصّه حق تعالیٰ قرار می‌گیرد به هوش باشید که از دست ندهید.

سرنوشت یگانه منبع انرژی عالم به کجا می‌انجامد؟

انرژی و حرارتی که از خورشید شب و روز چون کورهٔ بسیار عظیمی مملو از آتش و نور،

۱ـ وَ اِنَّ لَکُمْ فِی الأَنْعامِ لَعِبْرَةً نُسْقیکُمْ مِمّا فی بُطُونِهِ مِنْ بَیْنِ فَرْثٍ وَّ دَمٍ لَبَناً خالِصاً سائغاً لِلشّارِ بینَ

۲ـ رسول گرامی محمد

حرارت به اطراف پراکنده می‌کند. در نگاهی ساده به‌نظر می‌آید که یک منبع نورانی، نورافشانی می‌کند در صورتی‌که هر دقیقه‌ای بی‌نهایت مواد سوختنی آن رو به اتمام گذارده تا حرارتی به زمین و دیگر سیارات منتقل نماید.

این حرارت و انرژی حاصله، مربوط به تبدیل دایمی هیدروژن و هلیوم در درون خورشید می‌باشد.

خورشید مسلماً نمی‌تواند تا ابد به‌درخشد و محکوم به این است که در آینده بدون سوخت به‌ماند این‌جا است که هزاران سال پیش قرآن کریم چنین فرموده است[1]: ای رسول ما یادآور آفتاب تابان را که تاریک شود. [2] و ستارگان آسمان تیره شوند (و فرو ریزند).

دانشمندان چنین برآورد کرده‌اند که خورشید ما در مدت پنج میلیارد سالی که از عمرش می‌گذرد تقریباً نیمی از ذخیره هیدروژن اولیه‌ی خود را مصرف نموده است، اما هنوز سوخت هسته‌ای برای مدتی نامعلوم دیگر را دارد.

حال این سئوال مطرح می‌شود، هنگامی که ذخایر تمام خورشید به پایان رسید چه پیش می‌آید؟ (می‌توان گفت که به تمامی این سؤال تمام سورهٔ تکویر پاسخ داده است). سرنوشت خورشید در پایان عمر چنین می‌شود که چون فعل و انفعالات هسته‌ای تقریباً تنها نزدیک به مرکز خورشید انجام می‌گیرد، یعنی در جایی حرارت به بیشترین مقدار خود می‌رسد. از این رو کمبود سوخت نخست در نواحی مرکزی خورشید احساس خواهد شد، در آنجا هیدروژن[3] تبدیل به هلیوم[4] می‌شود و به آسانی می‌توانیم تصور کنیم که نتیجتاً همه چیز در درون خورشید طوری مرتب خواهد شد که ناحیه‌ی بسیار گرم به ناحیه‌ی فصل مشترک میان (هسته خاموش) و لایه‌های خارجی که هنوز هیدروژن کافی برای پایدار ساختن احتراق دارند حرکت کند. در نتیجه ساختمان درونی خورشید از جایی که مدل منبع نقطه‌ای نام دارد (منبع انرژی در مرکز) به یک منبع غلافی تغییر می‌نماید که در آن انرژی در غلاف کروی نازکی آزاد می‌شود که هسته سوخته و خاموش را از بقیه پیکر خورشید جدا می‌سازد. رفته رفته که هیدروژن مصرف می‌شود غلاف از هسته به خارج حرکت خواهد کرد، همان‌طور که یک حلقه‌ی آتش وقتی‌که کبریتی در اثر سهل‌انگاری به روی علف‌های خشک می‌افتد، دامن می‌گیرد.

۱ـ وَ اِذَا الشَّمْسِ کُوِّرَتْ (آیه ۱ سوره تکویر)
۲ـ وَ اِذَا النُّجُومُ انْکَدَرَتْ (آیه ۲ سوره تکویر)
۳ـ سوختنی
۴ـ نسوختنی

چارلز کریچ فیلد نگارندهٔ کتاب (مادّه، زمین و آسمان) چنین نظر داده است که تشکیل یک چنین منبع غلافی در درون خورشید یا هر ستارهٔ دیگر باید منجر به رشد تدریجی پیکر ستاره و به‌طور کلّی باعث افزایش تدریجی نورانیّت آن شود.

نظری‌که محاسبات مشروح‌تر شوارتز چیلد و همکارانش بعداً آن‌را تأیید کرده است در واقع در مدّت چند صد میلیون سال پس از تشکیل منبع غلافی انتظار می‌رود که قطر خورشید بزرگ‌تر از مدار زهره بشود. نورانیّت آن از ده تا بیست میلیون بار افزایش یابد و اقیانوس‌ها را به روی زمین به شدّت به‌جوش آورد!

این‌جا است که قرآن کریم در هزاران سال قبل از پیدایش علم پیشرفته کنونی، به انسان‌ها متذکر شده است که هنگام فرار رسیدن آخرین لحظات عمر خورشید که یک‌دفعه گرمای بی‌نهایت را ایجاد خواهد کرد (چنان‌چه به آن اشاره شد) نوبت به جوشیدن و طغیان و برافروخته شدن آب دریاها خواهد رسید. چنان‌چه آیه پنجم سورهٔ تکویر به آن اشاره می‌فرماید[1]: هنگامی که دریاها چون آتش شعله‌ور گردند و نیز قبلاً اشاره شده است که هنگام بر چیده شدن بساط خورشید تاریکی محظی همه‌ی جهان را فرا خواهد گرفت. زیرا چراغ اصلی جهان خاموش شده است و باز قرآن کریم به آن اشاره می‌فرماید که[2]: هنگامی که ماه تابان تاریک شود و[3] میان خورشید و ماه جمع گردد (هر دو بی نور شوند).

دربارهٔ اطلاعات علمی، اقتصادی، سیاسی و همهٔ شئونات اجتماعی بشریت قرآن کریم رهنمودهایی بس سودمند را ارائه داده و می‌دهد که حّد و تصور آن از سیطرهٔ دانش آدمیان خارج است. ما نمی‌توانیم با علم نواقص خود همه را آن‌طور که باید، درک کنیم. درخشندگی و نورافشانی و تابناکی قرآن، چنان است که رسول گرامی (ص) می‌فرماید[4]: خانه‌ای که در آن قرآن خوانده می‌شود در نظر اهل آسمان چنان می‌نماید که ستارگان در نظر اهل زمین (یعنی آن خانه می‌درخشد).

چرا نیاسین؟

برای اینکه نیاسین با دفع املاح صفراوی از راه روده باعث می‌شود، کبد املاح صفراوی

۱ـ وَ اِذَا الْبِحَارُ سُجِّرَتْ ۲ـ وَخَسَفَ الْقَمَرُ (۱ ـ ۲ ـ سوره القیمة آیه ۸ و ۹) ۳ـ جُمِعَ الشَّمْسُ وَالْقَمَرُ
۴ـ البیت الذی یقرء فیه القرآن یتراءی لاهل السماء کماتتراءی النجوم لا هل الارض (نهج‌الفصاحه ۱۱۱۷)

بیشتری بسازد. این کار کبد، کلسترول خون را کم کند زیرا کلسترول خود جزو املاح صفراوی می‌باشد و با تنظیم سوخت و ساز مواد هیدروکربنه باعث تعادل بیماری قند می‌شود. با کاهش لیپو پروتئین کم تراکم (L.D.L) کلسترول را کم می‌کند، زیرا این لیپوپروتئین کم تراکم باعث می‌شود که کلسترول به جدار عروق به‌چسبد و رسوب کند. نیاسین با کم کردن لیپوپروتئین کم تراکم باعث می‌شود که سطح لیپوپروتئین پر تراکم (H.D.L) بالا رود. این بالا رفتن لیپوپروتئین پر تراکم باعث می‌شود که کلسترول به جدار عروق نچسبد و رسوب نکند. نیاسین در ساختن پروستاگلاندین شماره ۱۲، (PG-12) مؤثر است و باعث می‌شود که پلاکت‌ها رسوب نکنند و تجمّع ننمایند. زیرا تجمع آنها باعث بسته شدن دهانهٔ عروق مخصوصاً کرونرها می‌شود و از طرفی تجمع پلاکت‌ها در ایجاد آتروسکلروز مؤثر بوده و باز در بسته شدن عروق کرونری مؤثر است، لذا نیاسین می‌تواند از پیشرفت آترواسکلروز جلوگیری کند. هر چه نیاسین بیشتر باشد عمل لیپاز لیپوپروتئین‌ها بیشتر شده تری گلیسرید بیشتری حل می‌شود، زیرا هر چه تری‌گلیسیرید کم شود لیپوپروتئین کم تراکم هم کم می‌شود و سرانجام به کم شدن کلسترول می‌انجامد.

گزارشات علمی زیادی شاهد این مدّعا است که مبتلایان به عروق کرونر با مصرف نیاسین نتایج رضایت‌بخشی را به‌دست آورده‌اند. احتمال می‌رود که نیاسین بر روی کلسترول سازی کبد اثر کرده و آن را کاهش می‌دهد، در نتیجه سطح لیپوپروتئین خیلی کم تراکم V.L.D.L پایین می‌آید. از آن جایی که L.D.L با V.L.D.L بستگی دارد کم شدن یکی باعث کاهش دیگری خواهد شد لذا کلسترول کم خواهد شد.

نارسایی جزیی در رژیم غذایی سرانجام به کل آسیب خواهد رساند

این همه غذاهای گوناگون و این همه ریخت و پاش به‌وسیله موجودات عالم، از چه به‌وجود می‌آید؟

غذاهای طبیعی از نباتات و حیوانات گرفته می‌شود، در ساختمان آنها مواد شیمیایی به‌کار

رفته است. مهمترین عامل سازندهٔ بیشتر غذاها «کربن» است که به آن عنصر شیمیایی بنیادی گویند.

کربن قدرت و توان ترکیب شدن را با بیشتر اجسام شیمیایی و مخصوصاً با خودش، دارا می‌باشد.

تنوّع موجودات زنده از ویروس‌ها تا نهنگان بزرگ دریایی از قدرت ترکیبات کربن است. اتم‌های کربن پایه و بنیاد همه‌ی مولکول‌های پیچیده‌ای است که عالم از آنها ساخته شده است. مثل پروتئین‌ها، قندها، آنزیم‌ها، ویتامین‌ها و هورمون‌ها.

کربن دارای چهار ظرفیت است که می‌تواند با چهار برابر جسمی که یک ظرفیت دارد، ترکیب شود، مثل ترکیب کربن هیدروژن که یک جسم مهم شیمیایی است.

(گازمتان یا گازگنداب‌ها، هنگام تجزیهٔ باکتری‌های مواد آلی، در آب گنداب‌ها تشکیل می‌شود)[1].

با جانشینی سه اتم کلر به‌جای هیدروژن‌های گاز متان کلروفرم یا ماده‌ی بیهوشی دهندهٔ جراحی به‌دست می‌آید. کربن با ترکیب کربن‌های دیگر تعداد بی‌شماری مواد شیمیایی گوناگون می‌سازد و این مواد از ترکیب مواد شیمیایی به‌وسیلهٔ پر کردن، ظرفیت‌های کربن‌ها به‌دست می‌آید.

همچنین می‌تواند این زنجیره‌های کربنی دراز و درازتر شود، فرمول سادهٔ دیگر کربن ترکیب آن با اکسیژن است که از آن گازکربنیک به‌دست می‌آید. اگر چهار ظرفیت کربن به‌وسیله‌ی جسم شیمیایی گرفته شود، جسم را اشباع شده گویند. اگر دو کربن مجاور به‌وسیله دو ظرفیت به‌هم وصل شوند، جسم را اشباع نشده گویند. چون این ظرفیت دوگانه می‌تواند گشوده شود و دو اتم هیدروژن یا دو اتم جسم دیگر را به‌گیرد، ماده‌ای که دارای ظرفیت دوگانه است که آن‌را اشباع نشده گویند، از نظر خاصیت دارای اهمیت است. زیرا اجسام ناپایدار، شامل تعداد بسیار زیادی از مواد شیمیایی است از قبیل ویتامین‌ها، آنزیم‌ها و هورمون‌ها که به‌علت ناپایداری ترکیبات آلی، می‌توانند در بدن به‌وجود آیند. در صورتی که اگر ترکیبات کربن پایدار به‌ماند زندگی یک‌نواخت و حیات دچار هرج و مرج و از هم گسیختگی خواهد شد.

۱ـ گازی که سال‌ها در حمام شیخ اصفهان می‌سوخته است و باعث گرم شدن آب حمام بوده است.

تمام مواد غذایی گلوسید، لیپید و پروتید از تغییراتِ کربن به‌دست می‌آیند. مثلاً گلوسیدها که هیدرات کربن نام دارند از اکسیژن، هیدروژن و کربن هستند.

این عناصر موجود در گلوسیدها خود می‌توانند با تغییر جاهای خود و عوض کردن شاخه‌های زنجیری و جابه‌جا شدن در یک جسم شیمیایی، جسم دیگری را بسازند.

آفرینش می‌تواند از کم و زیاد کردن تعداد مولکول‌های یک گلوسید هزاران گونه‌ی مواد مختلف دیگری بسازد، یک تغییر مولکولی ساده می‌تواند موادی با اثرات شیمیایی و فیزیکی خاصّی را به‌وجود آورد.

این جاست که بدن آدمی خود می‌تواند هر چه را که لازم دارد بسازد و وارد گردش خون کند.

بدن حیوان از گیاه، پشم و گوشت، استخوان و شیر را بدین طریق تهیه و تبدیل می‌نماید.

لیپیدها مواد چربی در گیاهان و بدن حیوانات می‌باشند که از اکسیژن هیدروژن و کربن نیز تهیه شده‌اند. مثل گلوسیدها، بدین تفاوت که اکسیژن آنها کم‌تر از قندها می‌باشد. از این جهت هنگام سوختن، اکسیژن بیشتری لازم دارند، بدین سبب هنگام سوختن حرارت بیشتری ایجاد می‌نمایند.

به عبارت دیگر با وزن مساوی (گلوسید و لیپید) احتراق و سوختن چربی‌ها دو برابر گلوسیدها حرارت ایجاد می‌کنند.

اگر ظرفیت اتم‌های یک چربی با هیدروژن پر شود، به اصطلاح شیمی، چربی را هیدروژنه کرده باشند، این جسم اخیر راچربی اشباع نشده گویند. این چربی‌ها برای مصرف بهترند و زیان آنها خیلی کم‌تر می‌باشد.

مواد چربی دیگری وجود دارد که به آنها لیپوئید گویند و از نظر فیزیولوژی اهمیت بسیار دارند. چربی‌ها نیز می‌توانند با مواد دیگری ترکیب شده اجسام و مواد شیمیایی متفاوتی برای بدن بسازند.

اگر خوراکی خیلی چرب باشد، اسیدهای چرب جذب نشده با کلسیم موجود در غذاها، ترکیب شده و صابون‌های آهکی غیر محلولی به‌وجود می‌آورند که علاوه بر رسوب در جدار عروق می‌تواند باعث کم شدن کلسیم بدن نیز بشود. (به علت جذب نشدن کلسیم) این نیز برای مبتلایان به دردهای استخوانی، آرتروزها، تخلخل[1] بافت استخوانی، پوک شدن آنها و شکسته

۱- ازدیاد حجم جنس بدون آن‌که جسمی دیگر به آن ضمیمه شود.

شدن استخوان‌ها کمک می‌نماید لذا غذای خیلی چرب دو زیان می‌رساند.

۱ ـ جذب نشدن کلسیم و پیدایش آثار کمبود آن.

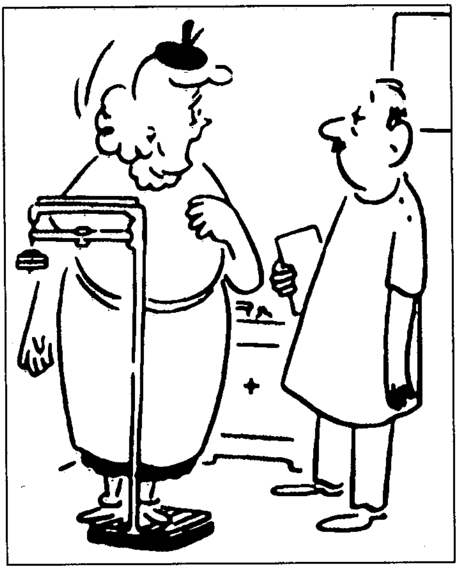
۲ ـ ترکیب چربی، کلسیم غذا، رسوب آن در بافت‌ها، ایجاد اختلال عروقی و تصّلب شرایین.

پروتیدها: اختلاف این مواد شیمیایی با قندها و چربی‌ها در این است که پروتیدها علاوه بر دارابودن کربن ـ اکسیژن و هیدروژن دارای ازت نیز می‌باشند.

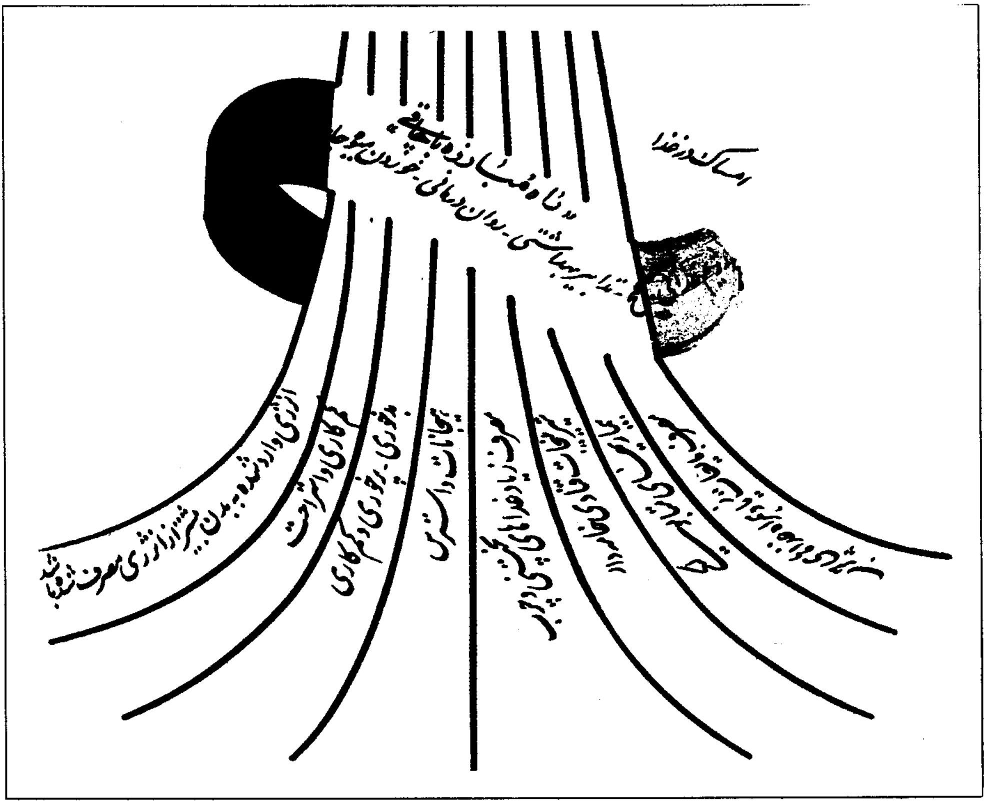
پروتیدها هرگونه مبدأیی که داشته باشند، از اسیدهای امینه تشکیل شده‌اند که خاصیت به هم پیوستگی بسیاری در آنها مشاهده می‌شود، بعضی از آنها دارای وزن مولکولی زیادی هستند. مثلاً وزن مولکولی تخم‌مرغ حدود ۳۵۰۰۰ است که برای ساختن این آلبومین باید سیصد اسید امینه با هم ترکیب شوند تا یک تخم‌مرغ ساخته شود. بعضی اجسام وجود دارند مثل گلوبولین‌ها که دارای وزن مخصوص ۱۰۵۰۰۰ است. در این جسم چقدر اسید امینه به‌کار رفته است؟

دانشمندان معتقدند که به اندازه‌ی دوری همهٔ کهکشان‌ها با فاصله‌ی نوری و زمان رسیدن نور آنها به زمین، اسید امینه وجود دارد.

با این تفسیر اگر تا انقراض عالم، بشر بسازد، یکی مثل دیگری نخواهد بود و همه‌ی شکل‌ها با هم متفاوتند، این به علت تنوّع اسیدهای امینه می‌باشد.



پزشک: قبلاً به شما گفتم که اگر شیرینی‌جات زیاد مصرف کنید کار شما به اینجا خواهد کشید، چاقی مفرط



هشت عامل مهم که اغلب موجب بروز چاقی می‌شوند.

این تویی که باید سلامتی خود را حفظ کنی، نه پزشک و پزشکی

ویتامین‌ها

این گروه که باز از ترکیبات کربن، هیدروژن، اکسیژن و گاهی از مواد دیگری به‌دست می‌آیند، مواد لازم زندگی هستند و بدون وجود آنها کار دستگاه‌های بدن مختل می‌شود. اینان در حقیقت واسطه یا به اصطلاح دلال‌های فعّال «راستگوی» بدن‌اند. در اصطلاح پزشکی به آنها کاتالیزور گویند.

ویتامین A[1]

مهمترین این واسطه‌ها عبارتند از ویتامین A به فرمول شیمیایی $(O_{20}\ H_{29}\ OH)$ در سبزیجات مخصوصاً هویج در دانه‌های گیاهی و بیشتر در برگ‌ها وجود دارد. روغن ماهی سرشار از آن است.

کمبود آن باعث خشکی قرنیه و وجود آن برای رشد بیشتر سلول‌های بدن لازم است در کمبود آن بدن پوسته پوسته می‌شود. در پوست بدن آکنه و غرور پیدا می‌شود، تولید مثل دچار وقفه می‌گردد. کمبود آن در عضو باعث عفونت آن عضو می‌گردد. نیز کمبود آن باعث پیدا شدن سنگ در کلیه‌ها، شب‌کوری و اخیراً ثابت شده کمبود آن در کودکان مبتلا به سرخک عوارض سویی را به‌وجود می‌آورد.

ویتامین B1[2]

به فرمول $C_{12}\ H_{17}\ N_4\ O$ SCLH- CL می‌باشد لکن این ویتامین دارای انواع مختلف است. بنام‌های ویتامین B,B_1,B_2 به فرمول $C_{17}\ H_{20}\ N_4\ O_6$، ویتامین B_6، نیکو تیلامید و اسیدپنتوتنیک.

ویتامین B_1 به‌صورت کوآنزیم، برای فعال کردن چند آنزیم به‌کار می‌رود. کمبود ویتامین B_1 باعث کم مصرف شدن گلوکز و تقلیل کار عصبی خواهد شد. کمبود ویتامین B_1 باعث ضعف عضلانی قلب و شل شدن عضلات قلبی می‌شود. در فقدان یا کمبود ویتامین B_1 آثاری از سوء هضم، یبوست شدید، بی‌اشتهایی، شلی معده و کمبود اسیدیته معده در دستگاه گوارش پیدا می‌شود.

شوره سر ـ خشکی پوست ـ در کمبود آن مشاهده شده است کار کمکی و یا کاتالیزوری این ویتامین در آزاد شدن انرژی مواد غذایی به ثبوت رسیده است.

گروه ویتامین B_1 در فعل و انفعالات بیولوژیکی بدن دخالت کامل دارند. مثلاً کمبود اسید پنتوتنیک باعث ریختن موها و سفید شدن آنها (مخصوصاً ریختن پشم در حیوانات می‌شود).

گروه ویتامین B_1 در مخمّرها مخصوصاً مخمّر آبجو، پوست دانه بعضی از غلات و در دل، قلوه و جگر گاو وجود دارد.

1- AXEROPHTOL 2- AHNEURINE

ویتامین C[1]

این ویتامین اهمیت خاصّی در زندگی داشته و بسیار فراوان است. مخصوصاً در ته گل‌های خشکیده نسترن وجود دارد. اعمال مهّم آن عبارتند از:

۱ ـ پیشگیری از بیماری اسکوربوت یا خون‌ریزی لثه‌ها. ۲ ـ وجود آن برای برقراری واکنش‌های شیمیایی داخل سلولی بسیار لازم است. ۳ ـ وجود آن باعث غیر قابل نفوذ عروق می‌شود یعنی عروق را سفت و محکم و طبیعی نگه می‌دارد. ۴ ـ در ساختمان استخوان‌بندی و اسکلت بدن دخالت کامل دارد. ۵ ـ مقاومت بدن را در مقابل بیماری‌های عفونی و سرطانی زیاد می‌کند. در زمان پرکاری بدن مثلاً در دوران شیر دادن، کار و فعالیت، زمان دورهٔ نقاهت بیماری‌ها و تب، وجود آن بیشتر لازم می‌شود. (ویتامین C از تشکیل نیتروزامین‌ها که سرطان‌زا هستند جلوگیری می‌کند).

ویتامین D[2] به فرمول $C_{27}H_{45}OH$

این ویتامین برای ساختن استخوان‌ها لازم و ضد سستی استخوان است، کار دلالی آن در جذب فسفر و کلسیم در زمان احتیاج بدن است. منبع اصلی این ویتامین در روغن ماهی است. در کره، زردهٔ تخم‌مرغ، ماهی و جگر وجود دارد. ویتامین D با همراهی ویتامین C کار بیشتری را انجام می‌دهد.

ویتامین E[3]

یا ویتامین باروری و تولیدمثل به فرمول $C_{29}H_{50}O_2$ این ویتامین در جوانه‌ی غلات مخصوصاً گندم وجود دارد. در روغن‌های نباتی یافت می‌شود. کار این ویتامین در بدن به‌خوبی شناخته نشده، شاید هزاران کار مهم دیگر انجام می‌دهد که ما از آن بی‌اطلاع هستیم. کارهای مهمی که تاکنون شناخته شده: ۱ ـ تنظیم و تشکیل بارداری و جلوگیری از سقط جنین. ۲ ـ در عقیمی مردان داوری انتخابی است. ۳ ـ رشد غدّه‌های تولیدمثل را در جنس ماده تقویت می‌نماید. ۴ ـ کمک به رشد و نمّو بدن می‌نماید.

1- ACIDE ASCORBIQUE 2- CALCIFEROL 3- TOCOPHEROL

ویتامین F

این ویتامین مجموعه‌ای از اسیدهای چرب است شامل اسیدلینولیک[1]، اسید لینولئیک[2]، اسید آراشی دو نیک[3] و اسید گلوپانودیک[4] این ویتامین ارزش زیادی دارد. زیرا این اسیدها با غذاها توأم بوده از آنها جدا نمی‌شوند و جزء اسیدهای اشباع نشده می‌باشند که در بدن ارزش زیادی را به عهده دارند. یکی از آثار مهّم آن این است که وجود آن باعث تقویت موها و کمبودش سبب ریزش آن می‌گردد. اسیدلینولیک یا ویتامین F که مسئول این کار است در روغن‌های کنجد، آفتابگردان، ارزن، بلادر، بان، گردو، منداب، لوبیا و هستهٔ انگور.... یافت می‌شود.

ویتامین K

این ویتامین ضد خونریزی و شلی خون است. این ویتامین در حقیقت یک فیلوکینون[5] است که در یونجه، سبزیجات، اسفناج، کلم و گوجه‌فرنگی وجود دارد.

ویتامین K با ایجاد ترومبین مادّه‌ای که در کبد ساخته می‌شود باعث انعقاد خون می‌گردد.

این اندک ویتامین‌ها برای پی‌بردن به وجود، با اهمیت آنها نگاشته شد. امّا هزار گفتنی ناگفته در آنها وجود دارد که هنوز از دانش روز پنهان است.

چون ساخت و ساز و واکنش‌های بدن آدمی احتیاج مبرمی به وجود آنها دارد، لذا توجه خوانندگان را جلب می‌نماید به مواد موجود در این ویتامین‌ها. از این‌رو باید توجه بیشتری به مواد طبیعی و غذای طبیعی معطوف داشت تا بدن آدمی به‌تواند سیر طبیعی خود را به‌پیماید و به عمر طبیعی نایل شود.

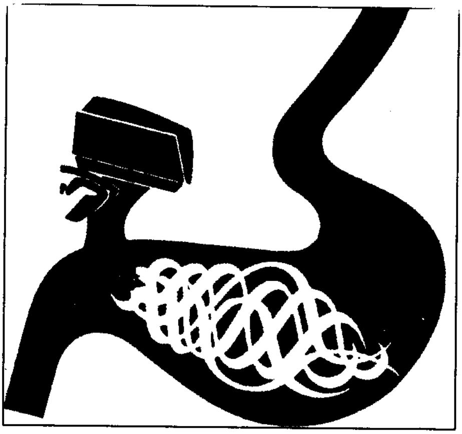
همانگونه که گفته شد، گرچه خیلی مختصر دربارهٔ ویتامین‌ها بحث شد، لکن مقصود این است که آدمی باید از همه‌ی غذاها مخصوصاً از انواع طبیعی آنها استفاده کند تا نظم داخلی بدنش برقرار باشد و بدن سیر طبیعی خود را با سلامتی و صحّت سپری کند.

باید دانست که آدمی ناچار است، از قوانین طبیعی پیروی کند والا رو به انحطاط خواهد رفت.

1- ACIDE LINOLIQUE 2- ACIDE LINOLEIQUE

3- ACIDE ARACHIDONIQUE 4- ACIDE CLUPANUDIQUE

5- PHYLLOQUINONE



برای تخلیهٔ معده‌ای که این همه غذاهای مختلف را در خود جای داده است، جز موتور قایق چه نیروی دیگری می‌تواند آن را خالی کند (این جاست که المعدة بیت‌الداء...)

بلی می‌توان طول عمر بیشتری داشت چنان‌چه قرآن کریم می‌فرماید:
وَلٰكِنّا أَنشَأنا قُرُوناً فَتَطاوَلَ عَلَيهِمُ العُمُرُ...[1]
و لیکن ما امم و قبایلی را آفریدیم که عمر دراز یافتند...

رابطهٔ غذا و طول عمر

امروزه دانشندان معتقدند که اگر به وسیله‌ای به‌توان عوامل مرگ را دور ساخت، انسان می‌تواند عمر نامحدود داشته باشد. به‌خصوص موقعی که محققّین توانستند در محیط آزمایشگاه با بهبود شرایط زندگی عمر حشره‌ای را به هشتاد برابر افزایش دهند. در حقیقت اگر به همان اندازه شرایط زندگی آدمی آسان و عوامل مرگ کم‌تر شود عمر آدمی که مثلاً شصت سال دارد به چهار هزار و هشتصد سال خواهد رسید.

پیری که در تعقیب جوانی به‌وجود می‌آید، در حقیقت یک تغییرات و پیدایش کلسترول در جدار عروق است که به تصّلب یا سفت شدن شرایین موسوم است. این یکی از تعریف‌های

۱ـ قسمتی از آیه ۴۴ سوره قصص

پیری است، پس می‌توان چنین گفت که:

پیری عبارت است از جمع شدن کلسترول در جدار عروق.

حال اگر شرایطی به‌وجود آید این چربی‌ها در جدار عروق جمع نشوند، پیری و فرسودگی به تأخیر خواهد افتاد. این شرایط عبارتند از:

۱ـ اعتدال در صرف غذا و خودداری از پرخوری، چنان‌چه امیرمؤمنان علی علیه‌السلام می‌فرماید[۱]: هر که کم‌تر خورد رنج و آلامش[۲] کم‌تر است.

۲ـ رعایت آداب تغذیه به منظور جلوگیری از سوء هضم و نفخ و غیرو.

۳ـ خودداری از هرگونه اعتیاد.

۴ـ مصرف ماست بیشتر از سایر غذاها برای مبارزه با میکروب‌های سم ساز روده‌ها (در افراد سالم و جوان).

۵ـ مبارزه با یبوست و تنبلی روده‌ها.

۶ـ جلوگیری از چربی خون در اثر مصرف نکردن روغن‌های حیوانی و غذاهای خیلی چرب.

۷ـ سحرخیزی و زندگی در هوای آزاد به‌خصوص صبح زود (طلوع فجر).

۸ـ رعایت نوع غذای روزانه، چه اگر زیادتر از حد معمولی چرب باشد سازنده کلسترول، اگر خیلی ترش باشد موجب ضعف و پیری و سستی اعصاب، اگر خیلی شور باشد باعث لاغری و کم سویی چشم و اگر خیلی شیرین باشد عامل چاقی خواهد بود.

صرف غذاهای مختلف و رنگارنگ در یک وعده غذا، اختلال هضم را در پی خواهد داشت، زیرا هر یک از آنها زمانی جداگانه برای هضم و جذب لازم دارد.

رعایت نکات فوق در سال‌خوردگان بیشتر و در زمان پیری لازم است، زیرا دوران پیری زمان ضعف و ظهور بیماری‌ها است.

افراد مسّن غالباً دچار بیماری‌هایی از قبیل فشار خون، نقرس، دردهای مفصلی، نارسایی شریان‌های مغذی قلب (کرونرها) و مشکل شدن هضم به علت کم شدن شیره‌های هاضمه‌ای خواهند شد.

۱ـ من قل طعامه قلت آلامه (فصل ۷۷، صفحه ۶۵۴ حدیث ۷۵۰ غرر الحکم)

۲ـ دردهایی که به تن می‌رسد، رنج‌های بدنی.

قرآن کریم چنین می‌فرماید[1]: هر که را عمر طولانی دادیم از خلقتش می‌کاهیم (هر چه پیری فراتر رسد، ضعف و سستی بیشتر خواهد شد).

در دوران پیری دفع کلسیم از خون زیاد می‌شود و خوردگی استخوان‌ها شروع می‌گردد. مخصوصاً در افرادی که تحرّک کم‌تری دارند. در این دوران عمر بایستی به اندازهٔ نیاز مواد غذایی را مصرف نمود، زیرا اضافهٔ آن به‌صورت چربی ذخیره شده مخاطرات زیادی به‌وجود می‌آید.

در این باره رسول گرامی محمد مصطفی (ص) می‌فرمایند[2]: معده خانهٔ بیماری‌زایی است، پرهیز و بهداشت سرهٔ داروها است و به بدن‌ها آنچه را که احتیاج دارند بدهید (یعنی به اندازهٔ احتیاج مصرف کنید).

مقدار کالری لازم در دوران پیری در حدود ۲۲۰۰ تا ۳۰۰۰ کالری است که باید به‌وسیله غذاهای روزانه تأمین شود. برای تأمین این مقدار انرژی استفاده از چربی‌های نباتی، لبنیات و پروتئین توصیه می‌شود. این مقدار کالری از خوردن غذاهای ساده نیز به‌دست می‌آید که روش پسندیده آن، این است که در ۲۴ ساعت مثلاً یک وعده از غذای پختنی (ناهار) و یک وعده میوه‌جات (شام) و صبحانه نیز غذای بسیار سبک و بدون چربی استفاده شود.

استفاده از غذاهای سبک به عنوان شام به‌وسیله‌ی ائمهٔ اطهار علیهم‌السلام توصیه شده است که آن زینت‌بخش این قسمت از گفتار است.

حضرت صادق (ع) می‌فرمایند[3]: موقعی‌که سن به پنجاه سالگی رسیده با شکم پر از چربی نخوابید.

شب‌ها عصب سمپاتیک کم‌تر فعالیت دارد، برعکس عصب پاراسمپاتیک بیشتر.

متابولیسم بازال یا سوخت و ساز، ده تا بیست درصد تنزل می‌کند. لذا شب‌ها چربی‌ها کم‌تر می‌سوزند و اکثر پیران هم مبتلا به زیادی چربی خون هستند. این هر دو نقص باعث عوارضی می‌شود که دربارهٔ آن شرح زیادی داده شده است.

۱ـ ..... وَ مَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ اَفَلَا يَعْقِلُونَ (قسمتی از آیه ۶۸ سوره یس)

۲ـ المعده بیت الداء و الحمیة راس کل دواءِ واعط کل بدن ماعودته

۳ـ اذا بلغ الرجل خمسین سنة فلا یبتیّن و فی جوفه شی من السمن

و از رسول گرامی محمد مصطفی (ص) است که می‌فرمایند[1]: کسی که شب میوه می‌خورد زیان نمی‌بیند.

باز حضرت جعفربن محمد الصادق (ع) می‌فرماید[2]: روغن غذا، خوب است اما من دوست نمی‌دارم برای پیران و خوردن روغن در زمستان بهتر است از خوردن آن در تابستان.

افرادی اظهار می‌دارند برای مبارزه با چاقی شب‌ها شام نمی‌خورند، حال اینکه نخوردن شام توصیه نشده است، باید خورد اما ساده و سالم. چنان‌چه رسول گرامی (ص) می‌فرمایند[3]: شام به‌خورید اگرچه مشتی خرما باشد زیرا شام نخوردن مایهٔ ضعف و پیری است

در پایان خاطر نشان می‌سازد که آخرین بررسی‌های علمی نشان می‌دهد، مهمترین عامل طول عمر منحصراً یک رژیم توأم با امساک و کم‌خوری است.

چاقی همان‌گونه کشنده است که سیگار و فشار خون همان اندازه خطرناک است که چاقی

نسخه‌های مجرب لاغر شدن

زنیان ۲۰ گرم -زیره سبز ۱۵ گرم - سیاه دانه ۱۰ گرم - مرزنجوش ۲۰ گرم - سداب ۱۵ گرم - یک قاشق غذاخوری در ۲ لیوان آب کمی به‌جوشانند، در صورتی که ناراحتی گوارشی نداشته باشند. یک قاشق غذاخوری سرکه انگور اضافه کنند، قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

رسول گرامی محمد مصطفی (ص) می‌فرماید[4]: هیچکس نمی‌میرد تا رزق خود را به پایان برد. (به فرض احتمال، هر فردی دارای یک انبار غذایی است هر چه بیشتر خورد، زودتر خواهد مرد).

۱- من اکل الفاکهة و ترالم اتضّره

۲- نعم الادام السمن و انی لاکرهه للشیخ و قال هو فی الصیف خیر منه فی الشتاء

۳- تعشو اولو بکف من حشف فان ترک العشاء مهرمة (نهج الفصاحه ۱۱۵۹)

۴- ... فان نفسالن تموت حتی تستوفی رزقها... (نهج الفصاحه ۱۰۴۳)

برای زنده بودن چه مقدار باید خورد

مقدار انرژی که از هر گرم پروتئین، قند و چربی آزاد می‌شود، یکسان نیست. مثلاً از سوختن یک گرم هیدرات، دو کربن و چربی، تبدیل آنها به انیدرید کربنیک (CO_2) و آب به ترتیب 4.1 و 9.3 کالری انرژی آزاد می‌گردد.

از سوختن هر گرم پروتئین غذایی روزانه و تبدیل آن به CO_2، آب و اوره به‌طور متوسط 4.35 کالری انرژی آزاد می‌شود. همچنین میزان جذب این مواد از دستگاه گوارش فرق دارد، مثلاً 98% مواد قندی، 95% مواد چربی و 92% پروتئین جذب می‌گردد.

مقدار انرژی که در هر گرم از مواد سه گانه (قند، چربی و پروتئین) غذایی روزانه وجود دارد به قرار زیر است.

کربوهیدرات‌ها	یک گرم	چهار کالری انرژی آزاد می‌نماید
چربی‌ها	یک گرم	نه کالری انرژی آزاد می‌نماید
پروتئین	یک گرم	چهار کالری انرژی آزاد می‌نماید

مقدار پروتئین مورد احتیاج روزانه

برخی از پروتئین‌های داخل سلولی به‌طور مداوم به اسیدهای آمینه تبدیل می‌شوند وکبد نیز دائماً اسیدهای آمینه خون را دز آمینه می‌کند.[1] از این‌رو لازم است که سلول‌ها مرتباً پروتئین‌های جدید بسازند. لذا باید غذای روزانه دارای مقدار معینی مواد پروتئینی باشد.

یک فرد هفتاد کیلویی در صورتی‌که روزانه چهل و پنج گرم پروتئین دریافت دارد قادر به حفظ منابع پروتئینی خود خواهد بود.

معهذا به‌علت جذب و دفع مواد غذایی، این مقدار به‌طور قابل ملاحظه‌ای از شخصی با شخص دیگری فرق دارد.

۱ـ تجزیه شدن اسید امینه را دزآمینه گویند.

مقدار چربی مورد احتیاج روزانه

اعضای بدن انسان به‌ویژه کبد قادرند روزانه مقدار کمی از اسیدهای چرب را به حالت غیر اشباع در آورند با این وصف کبد آن‌قدر توانایی این کار را ندارد. از این‌رو چنین به‌نظر می‌رسد که برای انجام صحیح اعمال طبیعی بدن وجود برخی از اسیدهای چرب کم‌تر اشباع شده، مثل اسید آراشیدونیک، اسیدلینولئیک و اسیدلینولنیک در غذای روزانه ضروری باشد.

فقدان اسیدهای غیر اشباعی در حیوانات، سختی پوست، اختلالات رشد و نمو و ضایعات دیگری را به‌وجود خواهد آورد. از این‌رو وجود چربی در غذای روزانه به اندازهٔ تأمین انرژی بیش از سایر مواد غذایی ارزش دارد.

مقدار هیدرات دو کربن مورد احتیاج روزانه

چون هیدرات‌های کربن به‌طور کامل نمی‌توانند در متابولیزه کردن مواد قندی شرکت نمایند، در این‌صورت میزان متابولیسم مواد چربی به‌قدری بالا می‌رود که احتمالاً به ستوز منجر خواهد شد. بنابراین یکی از مهمترین دلایل لزوم وجود مواد قندی در غذای روزانه اثر آنها در جلوگیری از بروز ستوز می‌باشد. چون مواد چربی و پروتئین به تنهایی نمی‌توانند انرژی کافی برای انجام اعمال روزانهٔ بدن به‌وجود بیاورند، لذا به‌نظر می‌رسد که وجود مواد قندی در غذای روزانه لازم باشد. بالاخره هیدرات‌های کربن به ذخیرهٔ مواد چربی و پروتئین کمک می‌کند. لذا مصرف زیاد مواد قندی باعث جمع شدن چربی، پروتئین، اضافه وزن و چاقی خواهد شد.

با آگاهی کامل می‌دانیم که مواد چربی و پروتئینی در فرآورده‌های گوشتی و هیدرات‌های کربن در سبزیجات و میوه‌جات به نسبتی، بیش از سایر مواد وجود دارد.

مقدار چربی اغذیه معمولاً گول زننده است، زیرا چربی با هیچ ماده‌ای رقیق نشده و به‌صورت صددرصد خالص وجود دارد. در حالی‌که تمام مواد قندی و پروتئینی غذاها به‌صورت مخلوط با آن وجود داشته و کم‌تر از بیست و پنج درصد از وزن غذا را تشکیل می‌دهد. از این‌رو چربی یک قالب کره که برای سرخ کردن یک ظرف سیب‌زمینی به‌کار می‌رود، ممکن است به اندازهٔ تمام سیب‌زمینی‌ها انرژی ایجاد نماید.

به همین دلیل در رژیم‌هایی که جهت کاهش وزن تجویز می‌گردد، چربی به شدت منع شده است.

من آن‌چه شرط بلاغ است با تو می‌گویم تو خواه از سخنم پندگیر و خواه ملال

سرانجام غذاهای روزانه به‌طور اختصار

پروتئین‌ها[1]

تقریباً تمام مواد پروتئینی که سبزیجات و گوشت‌ها وارد دستگاه گوارش می‌شود، تحت آنزیم‌های گوارشی (معده، لوزالمعده، روده) سرانجام به اسیدهای آمینه تبدیل و جذب می‌شوند. این اسیدهای آمینه می‌توانند به استیل کوآنزیم A تبدیل شوند که آن هم به نوبهٔ خود می‌تواند به صورت تری گلیسیرید درآید. بنابراین وقتی در رژیم غذایی کسی پروتئین بیش از مقدار موردنیاز باشد، به آسانی تبدیل به چربی خواهد شد.

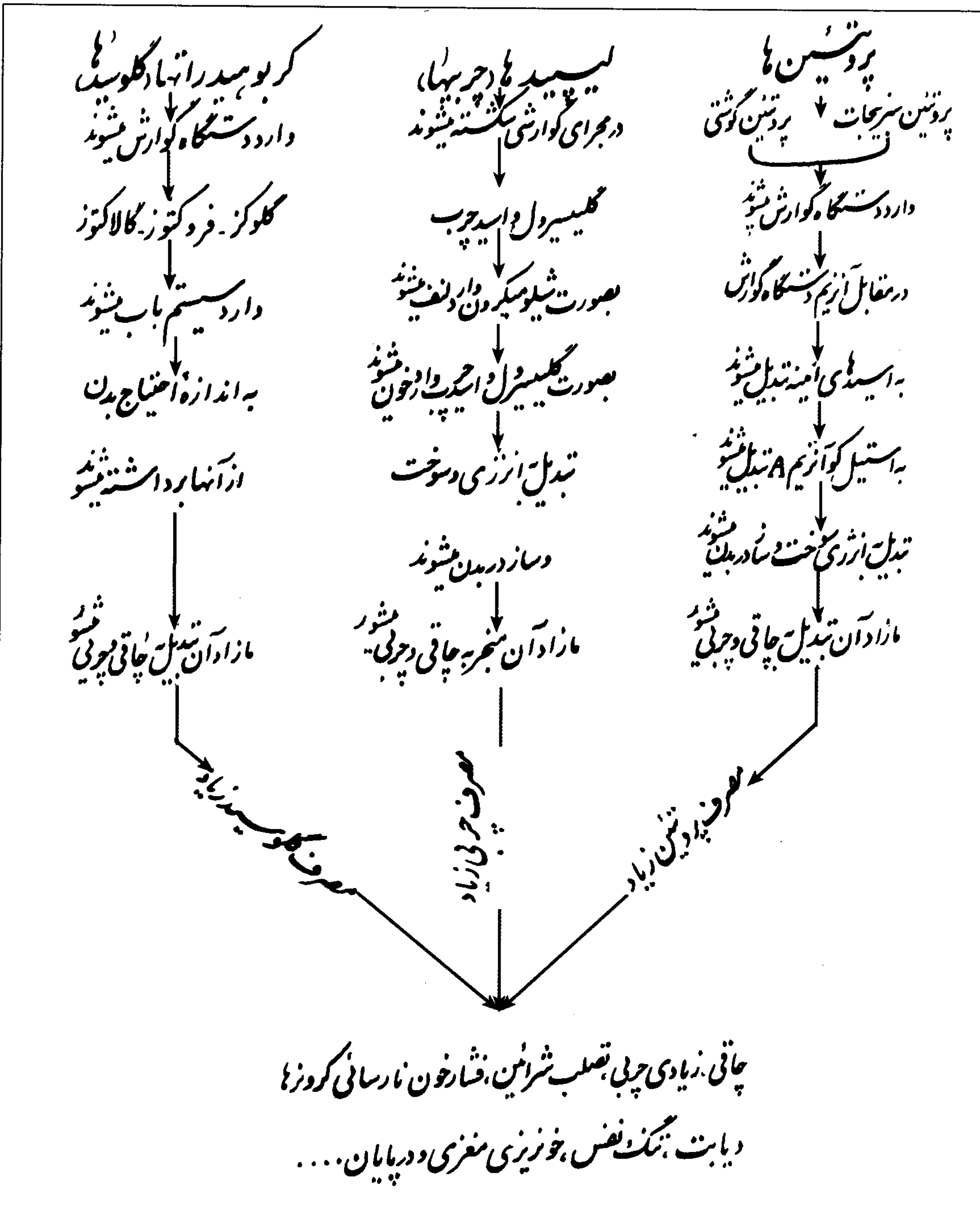
لیپیدها[2]

چربی‌ها در مجرای گوارش شکسته شده و به گلیسرول و اسیدهای چرب یا به منوگلی‌سیریدها و اسیدهای چرب تبدیل می‌شود. سپس ضمن عبور از مخاط روده به‌صورت تری گلیسیرید درآمده و به شکل قطرات کوچکی بنام شیلومیکرون وارد لنف می‌شوند، بعداً به‌صورت گلیسرول و اسید چرب وارد خون شده تا مثل گلولز متابولیزه و سوخته شود. در این حال بدن آدمی به اندازهٔ لزوم از آن برداشت کرده، مازاد آن به‌صورت چربی ذخیره می‌شود.

گلوسیدها

کربوهیدارت‌ها در دستگاه گوارش در شکل گلوکز، فروکتوز و گالاکتوز در می‌آیند، به اینصورت این سه منوساکارید جذب سیستم باب می‌شوند. هر چه بدن لازم دارد از آن مصرف می‌نماید. بقیه به‌صورت گلی کوژن در کبد ذخیره و مازاد آن به‌صورت چربی درمی‌آید.

۱ـ مواد گوشتی ۲ـ چربی‌ها


پروتئین ها
پروتئین سبزیجات
پروتئین گوشتی
وارد دستگاه گوارش میشوند
در مقابل آنزیم دستگاه گوارش
به اسیدهای آمینه تبدیل میشوند
به استیل کوآنزیم A تبدیل میشوند
تبدیل به انرژی سوخت و ساز در بدن میشوند
مازاد آن تبدیل به چاقی و چربی میشود
مصرف پروتئین زیاد
لیپیدها (چربیها)
در مجرای گوارشی شکسته میشوند
گلیسرول و اسید چرب
بصورت شیلومیکرون وارد لنف میشوند
بصورت گلیسرول و اسید چرب وارد خون میشوند
تبدیل به انرژی و سوخت
و ساز در بدن میشوند
مازاد آن منجر به چاقی و چربی میشود
مصرف چربی زیاد
کربوهیدراتها (گلوسیدها)
وارد دستگاه گوارش میشوند
گلوکز ـ فروکتوز ـ گالاکتوز
وارد سیستم باب میشوند
به اندازه احتیاج بدن
از آنها برداشته میشود
مازاد آن تبدیل به چاقی و چربی میشود
مصرف گلوسید زیاد
چاقی، زیادی چربی، تصلب شرائین، فشار خون، نارسائی کرونرها
دیابت، تنگ نفس، خونریزی مغزی و در پایان....

قل من اکثر الطعام فلم یسقم[1]
کم اتفاق افتد که کسی پرخور باشد و بیمار نشود

چگونه چاقی به‌وجود می‌آید؟

اگر مقدار انرژی که روزانه به انسان می‌رسد از مقدار مصرف انرژی روزانه بدن تجاوز نماید، مقدار معینی بر میزان انرژی ذخیره افزوده شده و وزن شخص نیز به میزان معینی بالا خواهد رفت. لذا مطالعه‌ی این موضوع لازم است که برای برقراری تعادل بدن، انرژی روزانه به مقدار لازم وارد شود.

بعضی‌ها این گذشت را ندارند که چشم از خوردن به‌پوشند می‌خورند تا هست. اینان لااقل باید ورزش کنند و فعالیت نمایند تا آن‌چه خورده‌اند در بدنشان بسوزد و تبدیل به انرژی شود، نه اینکه همه ذخیره شود و به اصطلاح چیزی پس ندهند. اینان باید لااقل به این شعر عمل کنند که می‌گوید:

چون تیشه مباش و جمله ذی خود متراش   چون رنده زکار خویش بی‌بهره مباش
تعلیم ز ارّه گیر در کار معاش   چیزی سوی خود می‌کشی و چیزی می‌پاش

اگر آدمی آن‌چه می‌خواهد بخورد تا هست، تا جایی که نفس کشیدن برایش سخت شود و جایی برای نفس کشیدن باقی نماند مسلماً اسراف کرده است. این‌جا است که رسول گرامی محمد مصطفی (ص) می‌فرماید[2]: یکی از اقسام اسراف این است که، آدمی هر چه می‌خواهد بخورد. باز می‌فرماید[3]: بخورید، بنوشید، صدقه دهید، بپوشید، بی‌اسراف و تکبر

لاتمیتوا القلوب بکثرة الطعام و الشراب فان القلوب تموت کما یموت الزرع اذاکثر علیه الماء (کشف الاخطار شمس‌الدین)

دل‌های خود را به زیادی در خوردن و آشامیدن نیمرانید، دل‌ها چون زمین زراعتی‌اند که در اثر زیادی آب خراب می‌شوند.

۱ـ امیر مؤمنان علی علیه‌السلام / غررالحکم ف ۶۱ ص ۵۳۶ ح ۳۷
۲ـ ان من السرف ان تاکل کل ما اشتهیت (نهج الفصاحه ۹۱۸)
۳ـ کلو و اشربوا و تصدقوا و البسوا فی غیر اسراف و لا نخلیة (نهج لافصاحة ۲۱۸)

چاقید یا لاغر؟

غذاها تاکنون بیشتر از شمشیرها آدم کشته‌اند!

نیز گفته‌اند که، طول عمر مساوی است با عکس طول کمربند!

با وجود پیشرفت‌هایی که در زمینه‌های پزشکی در قرن بیستم نصیب شده و قلب‌ها در خارج از سینه‌ها جراحی می‌کنند، بیماری‌ها زیادی آدمیان را رنجور ساخته است. یکی از مهمترین این رنج‌ها نحوهٔ تغذیهٔ غلط زندگی متمدّن امروز است.

در قرن حاضر انسان‌ها بیش از زمان‌های دیگر از امکانات غذایی بهره‌مند هستند، اما غالباً به عوارض ناشی از تغذیه غلط دچارند که اهّم آن چاقی است.

بر اثر پیشرفت‌های صنعتی هر روزه به مواد خوراکی جلوهٔ ظاهری داده می‌شود، با این وجود از خاصیت آن کاسته می‌گردد و به علت این رزق و برق کاذب مصرف غذا مخصوصاً در بیشتر شهرها زیادتر شده که چاقی نیز در این زمینه بیشتر می‌باشد.

در این مسیر بیماری‌های متابولیکی و عروقی و عصبی از همه بیشتر دیده می‌شود. روماتیسم و دردهای مفصلی، تراکم چربی در عروق، زیاد شدن املاح در مفاصل (نقرس) فشار خون و عوارضی چون سکته قلبی، سکته مغزی و عدم توان حرکت مفصلی مخصوصاً در ناحیهٔ کمر و زانوها و از همه مهمتر:

به‌وجود آمدن آرتریواسکلروز یا سفت شدن جدار عروق است که به‌علت زیاد شدن چربی به‌صورت پلاک‌هایی در زیر لایه انتیمای (داخلی) عروق بزرگ، رسوب می‌کند. (تغییرات دژانراتیو[1] یا تخریبی قالباً در این عروق به‌وجود می‌آید که فیبرو پلاست‌های خون در مراحل بعدی وارد این مرحلهٔ خراب شده، می‌شوند. باعث اسکلروز و سخت شدن تدریجی دیوارهٔ عروق می‌گردند).

به‌علاوه کلسیم موجود در خون نیز غالباً همراه چربی در این‌جا نفوذ کرده و ایجاد پلاک‌های آهکی می‌نماید که این دو واکنش، شرایین را خیلی سخت می‌کند که آرتریواسکلروز نامیده می‌شود.

این جاست که شرایین خاصیت ارتجاعی خود را از دست داده و به آسانی ناحیهٔ دژنره یا

1- DEGENERATIVE

تخریب شده، پاره می‌شود. این آتروم‌ها که معمولاً برجستگی در سطح داخلی عروق ایجاد می‌کنند، غالباً با برخورد خون لخته‌ای ایجاد کرده که این لخته‌ها گاهی بنام ترمبوس کنده شده به درون شریان‌های باریک رفته و باعث انسداد آنها می‌گردد که متأسفانه بیشتر افراد در اثر این عارضه می‌میرند. این جاست که گفته‌اند:

غذاها تاکنون بیشتر از شمشیرها آدم کشته‌اند.

ناراحتی‌های دیگری مثل بیماری قند، آزردگی‌های معدی، روده‌ای، آسیب‌های کبدی، سنگ‌های کیسه صفرا، سنگ‌های کلیوی بیشتر از زمان گذشته به ارمغان آمده است.

گرد آمدن روستاییان در شهرها، دگرگون شدن شیوهٔ زندگی به‌علت صنعتی شدن یک عدم تحرک، ماشین نشینی، یک چاقی بی‌تناسب و کم شدن عمرها را جایگزین آن کرده است. در صورتی‌که آمار نشان می‌دهد که عمر ساکنین روستاها بیشتر و شادمانی آنها فزون‌تر، تحرّک و قدرت طبیعی آنان بیشتر از شهرنشینان می‌باشد.

خوشبختانه نوید امیدبخشی که امروز به‌گوش می‌رسد، بازگشت کشورهای صنعتی به‌سوی طبیعت است.

بعضی‌ها تغذیه خوب را با زیاد خوردن برابر می‌دانند، حال اینکه:

مصرف زیاد مواد خوراکی سلامتی را مختل می‌سازد. مثلاً مقدار انرژی که صرف تهیه، هضم و جذب غذاهای زیاد خورده شده، می‌شود بیشتر از مقدار انرژی است که از آن غذاها حاصل می‌گردد. زیرا زیادی غذای خورده شده در بدن انبار شده و به انرژی تبدیل نمی‌شود.

این جاست که نبی اکرم (ص) می‌فرمایند[1]: آسان زیستن در کم خوردن است.

حضرت علی ابن موسی الرضا علیه‌السلام می‌فرماید[2]: کم خوری استقامت بدن را بیشتر خواهد کرد.

می‌دانیم که دریافت غذا یک پدیدهٔ عصبی است که به‌وسیلهٔ مراکز خاصی از مغز تنظیم می‌شود، بدین طریق که وقتی ذخایر غذایی بدن کم شد احساس گرسنگی و زمانی‌که ذخایر پر شدند احساس سیری به آدمی دست می‌دهد. اما متأسفانه برنامهٔ غذایی بیشتر ما انسان‌ها مربوط به عادت است نه احساس!

۱ـ من قل اکله قل حسابه

۲ـ لو ان الناس قصر و افی الطعام لا استقامت ابدانهم

یعنی عادت کرده‌ایم صبح و ظهر و شب غذا بخوریم، چه سیر باشیم چه گرسنه، کاری به احساس مغزی نداریم. از این‌رو است که بیشتر چاقی‌های بی‌قواره‌ای به‌وجود آمده است. مثلاً اگر ظهر ناهار چرب و پر حجمی خورده باشیم، چون شب فرا رسید باز هم می‌خواهیم بخوریم زیرا عادت کرده‌ایم نه احساس. این جاست که باز نبی اکرم محمد مصطفی (ص) می‌فرمایند[1]: بخورید هنگامی که احساس گرسنگی می‌کنید و نخورید هنگامی که هنوز اشتها دارید. توضیحاً این گفتار آسمانی رسول گرامی (ص) قبل از پیدایش فیزیولوژی و پیدا کردن مراکزی در مغز، برای تنظیم و احساس غذا، وارد شده است.

با وجود اینکه بیشتر چاقی‌ها در اثر زیاد خوردن می‌باشد، معهذا گاهی چاقی به‌علت بیماری‌های مخصوص هیپوفیز، چاقی مربوط به اختلالات دستگاه تناسلی، چاقی در اثر اختلال لوزالمعده و چاقی به‌علت اختلال کار غدّه فوق کلیوی نیز دیده می‌شود.

اگر بیشتر از اندازهٔ احتیاج بدن غذا خورده شود هر چه می‌خواهد باشد، چه گلوسید چه لیپید و چه پروتید (مواد قندی ـ نشاسته‌ای ـ چربی و گوشتی) چاقی می‌آورد که به‌صورت چربی زیاد در سرین (کفل) ـ شکم ـ ران‌ها ـ شانه‌ها ـ پهلوها و غیره جمع می‌شود.

بعضی‌ها فکر می‌کنند که خوردن چربی آدمی را چاق می‌کند، در صورتی که چنین نیست خوردن اضافی چاقی می‌آورد.

مثلاً خوردن پنج گرم شیرینی بیست کالری حرارت ایجاد می‌کند و خوردن پنج گرم چربی چهل و پنج کالری حرارت و خوردن پنج گرم گوشت آن هم بیست کالری حرارت به‌وجود می‌آورد. حال باید توجّه داشت که:

کدام از لقمه‌های غذایی کم‌تر از پنج گرم است؟

با هر لقمه غذا حداقل بیست کالری حرارت وارد بدن می‌شود با خوردن یک بشقاب پلو، یک نان، مقداری خورشت، یک لیوان دوغ و یک عدد پرتقال در یک وعدهٔ غذا چقدر کالری در بدن ایجاد می‌شود؟

(در این جا بی‌مناسب نیست که بگویم:

من تنها پزشکی نیستم که نگران بیماری‌های ناگوار آینده پرخوری‌ها هستم، بلکه جامعه

۱ـ کل و انت تشتهی و امسک و انت تشهتی

پزشکی نیز هم نگران است).

متذکر شدیم که چربی اضافی در بدن ذخیره می‌شود که مثلاً با هر نه کالری اضافی یک گرم چربی به وزن بدن اضافه می‌گردد. یعنی هر لقمهٔ چرب بیست و پنج گرمی، بیست و پنج گرم اضافه وزن می‌دهد. یک کاسه آبگوشت چرب چقدر؟

اگر ۱۵۰ گرم برنج، ۷۵ گرم گوشت، ۵۰ گرم لپه، ۵۰ گرم پیاز، ۵۰ گرم سیب‌زمینی، ۵۰ گرم روغن که یک غذای معمولی است مصرف شود حدود دو هزار کالری وارد بدن شده است. اضافه‌تر از این مقدار برای یک انسان از چهل سال به بالا چاقی می‌آورد (که برای زنان حدود ۱۹۰۰ کالری لازم است).

با توجه به مطالب فوق، مصرف بیش از حدّ مواد غذایی چاقی و عوارض ناشی از آن را به ارمغان خواهد آورد!

پس درد و درمان از خود آدمی است و کلیهٔ دردها و رنج‌ها در دست خود است.

چنان‌چه حضرت امیرالمؤمنین علی ابن ابیطالب (ع) می‌فرمایند[۱]: داوری درد در تو است نمی‌اندیشی و درد از تو است نمی‌بینی.

برای حسن ختام می‌توان گفت که: غذاهایی که بیش از نیاز واقعی خورده شوند مانند، یک زهر در سر تا سر بدن تأثیر سوء می‌گذارند.

حضرت عیسی ابن مریم (ع) فرموده است[۲]:

ای بنی‌اسرائیل تا گرسنه نشده‌اید غذا نخورید، موقعی که احساس گرسنگی کردید بخورید و لیکن سیر نخورید (زیاده‌روی نکنید) بدرستی‌که پرخوری باعث بزرگ شدن غبغب و چاقی مفرط در پهلوها می‌شود (جمع شدن چربی) و در این حال خدا را فراموش می‌کنید.

میانه‌روی و اعتدال یک رکن اساسی در تنظیم وزن، عمر و زندگی است چنان‌چه از این دستور گرانبهای نبی الرحمة محمد مصطفی (ص) استنابط می‌شود[۳]: میانه‌روی در خرج یک نیمه معیشت است، دوستی با مردم یک نیمه‌ی عقل و خوب پرسیدن یک نیمه‌ی دانش.

۱ـ دوائک فیک و مایشعر و دائک منک و ما ینظر

۲ـ و عن عیسی ابن مریم (ع) خطیباً، فقال یا بنی‌اسرائیل لاتاکلوا حتی تجوعوا و اذا جعتم فکلوا و لا تشبعوا فانکم اذا شبعتم غلظت رقابکم و سمنت جنوبکم نسیتم ربکم (صفحه ۲۲ رمزالصحةموسوی ده سرخی)

۳ـ الاقتصاد فی النفقة نصف المعیشه و التود دالی الناس نصف العقل و حسن السؤال نصف العلم (نهج الفصاحه ۱۰۵۷)

تنها خوشبختی چاق‌ها این است که از بدبختی خود آگاه نیستند

چاقی[1]

اگر مقدار انرژی دریافتی به شکل غذا بیش از انرژی مصرف شده باشد، وزن بدن افزایش خواهد یافت. از طرف دیگر وقتی مصرف انرژی (حرارتی که در نتیجه متابولیسم بدن تولید شده، میزان کار مکانیک عضلات، مواد غذایی که به‌وسیلهٔ ادرار و مدفوع خارج می‌شوند) بیش از انرژی دریافت شده باشد وزن کاهش پیدا می‌کند.

بنابراین مفهوم واقعی چاقی آن است که:

انرژی دریافت شده از انرژی مصرف شده بیشتر باشد. نکته قابل توجه چنان‌چه به آن اشاره شده است، به ازای هر ۹/۳ کالری انرژی اضافی (یک گرم چربی) که وارد بدن شود، یک گرم چربی ذخیره خواهد شد.

در مورد چاقی به‌خصوص باید متذکّر شد که افزایش انرژی دریافتی فقط و فقط در ایجاد چاقی دخالت دارد و وقتی چاقی ایجاد شد، حتی اگر انرژی ورودی و مصرفی برابر باشند، باز شخص چاق باقی خواهد ماند.

برای لاغر شدن و نقصان وزن باید کاری کرد که مصرف انرژی از دریافت انرژی بیشتر باشد.

یعنی کم‌تر خورد و بیشتر دوید!

اثر فعالیت عضلانی در دفع انرژی

یعنی رابطه‌ای کار و لاغر شدن، در حدود نصف انرژی که روزانه مصرف می‌شود صرف فعالیت عضلانی و کار می‌گردد. در اشخاصی که کار عضلانی انجام می‌دهند $\frac{۳}{۴}$ انرژی برای این منظور مصرف می‌شود. بنابراین واضح است که فعالیت عضلانی مهمترین وسیله برای مصرف انرژی بدن می‌باشد (منظور کار و حرکت و کوشش روزانه) چاقی تنها مربوط به غذاها نبوده

1- OBESITY

بلکه به علل زیر نیز چاقی در افراد به‌وجود می آید. قبلاً نیز در این باره اندکی شرح داده‌ایم چون موضوع با اهمیّت است به تکمیل آن مبادرت می‌شود.

۱ ـ چاقی در اثر اختلال تنظیم تغذیه به علل و عوامل روحی.

۲ ـ چاقی در اثر ضایعات هیپوتالاموس.

۳ ـ عوامل مؤثر ژنتیکی (وراثت).

۴ ـ چاقی به علت کم کاری تیروئید.

درمان چاقی

درمان چاقی فقط منحصر به آن است که دریافت انرژی را از مصرف انرژی کم‌تر نماییم. برای این منظور رژیم‌های گوناگون پیشنهاد شده که مبنای همه‌ی آنها تقلیل مقدار کل انرژی دریافت شده می‌باشد و اغلب این رژیم‌های غذایی طوری ترتیب یافته‌اند که حجم کافی داشته باشند، ولی انرژی آن‌چنانی از خود آزاد نسازند.

مواد سلولزی این خاصیّت را دارد که می‌تواند با حجم قابل ملاحظه‌ای و با آزاد کردن انرژی کم‌تری وارد رژیم غذایی ضد چاقی شود. زیرا زیادی حجم غذا می‌تواند آدمی را فریب داده و اشتهایش را ارضاء نماید.

تاکنون داروهای مختلف برای کاهش اشتها پیشنهاد شده است. این داروها به‌طور عموم سمپاتومی‌متیک بوده و انقباضات گرسنگی را در راه معدی ـ روده‌ای مهار می‌نماید. بنابراین تجویز مناسب مهارکنندگان اشتها (معده و روده) وسیلهٔ نیرومندی برای غلبه بر چاقی به شمار می‌رود و چون این راههای پیشنهادی خالی از خطر نیست لذا کم کردن غذاها، بیشتر از سایر راههای مختلف اهمیت دارد.

اگر شخص غذای کافی دریافت نکند چون انرژی بدن او از مقدار دریافتی تجاوز خواهد کرد در نتیجه مخازن غذایی بدن او تخلیه شده و لاغری فرا می‌رسد.

در موقع فقدان مواد غذایی مواد قندی زودتر از چربی و چربی زودتر از پروتئین به مصرف سوخت و ساز بدن می‌رسد. بنابراین اگر ۲۴ تا ۴۸ ساعت مواد غذایی به بدن نرسد و کاملاً قطع شود ذخایر قندی کاملاً تمام می‌شود. در واقع مصرف تنهای ذخایر قندی بدون مصرف ذخایر پروتئینی و چربی فقط ۱۳ ساعت زندگی را حفظ خواهد کرد.

پس از این نوبت به چربی‌ها رسیده که در ظرف ۵ تا ۶ هفته ذخایر چربی روبه اتمام خواهد گذاشت و پس از آن نوبت به آب شدن پروتئین‌ها و مراحل آخر زندگی را موجب می‌شود.

در زمان مبارزه با چاقی باید تا هر چه ممکن است از خوردن کربوهیدرات‌ها خودداری شود زیرا در افراد چاق و فربه، کربوهیدرات‌های مصرف شده خیلی زود و آسان تبدیل به چربی می‌شوند. این موضوع به علت زیادی انسولین در بیشتر چاق‌ها می‌باشد.

(کربوهیدرات‌های چاق کننده بیشتر در قندها، مربّا، نشاسته، نان سفید، نان قندی و خوراکی‌های آردی است).

باید از هیجان۴ و ناراحتی‌های روحی پرهیز کرد، به‌طوری‌که مکرّر خاطر نشان شده است هیجانات باعث ترشح مقدار بیشتری انسولین در چاق‌ها شده که خود این انسولین اضافی، عامل بزرگی در چاق شدن است. زیرا کربوهیدرات‌ها در مقابل انسولین می‌سوزند و تبدیل به چربی می‌شوند.

(این‌جا است که گفته‌اند حرص و جوش باعث چاقی می‌شود).

در هنگام مبارزه با چاقی باید از ویتامین C زیاد استفاده شود (یکصد تا دویست و پنجاه میلی گرم روزانه)، زیرا اسید اسکوربیک یا ویتامین C کمک به سوخت و ساز مواد خوراکی کرده و مانع گسترش آرترواسکلروز می‌شود.

ویتامین C در بدن به‌طور تناوب به دو حالت اِئْلْ و سِتُونْ در می‌آید بنابراین یک عامل اکسیداسیون ـ احیاء و حامل هیدروژن است.

ویتامین C در ته گل خشکیدهٔ نسترن که قبلاً به آن اشاره شده است بیشتر از همه وجود دارد و نیز در انگور سیاه، تره‌بار، سبزی‌ها مخصوصاً جعفری، لیمو ترش، پرتقال، نخودفرنگی، توت‌فرنگی، گوجه‌فرنگی، سیب، کلم، میوه‌های بوته‌یی و برخی میوه‌های دیگر فراوان است.

برای غنی ساختن خوراکی‌های ویتامین‌دار، خوب است به غذای روزانه پیازچه، شوید و جعفری افزوده شود.

ما ملاء آدمی وعاء شراً من بطنه یجب ابن آدم اکلات یقمن صلبه[1]

آدمی ظرفی بدتر از شکم، پر نمی‌کند، برای آدمی همین‌قدر غذا که بنیهٔ او را نگه دارد کافی است. با یک چهارم ($\frac{1}{4}$) آن‌چه نیاز آدمی است می‌توان زندگی کرد با سه‌چهارم ($\frac{3}{4}$) دیگر، پزشکان امرار معاش می‌کنند.

اصول اساسی درمان لاغر شدن

سه اصل مهم در درمان طبیعی لاغر شدن مؤثر و حایز اهمیت است

۱ ـ کلیه‌ی بیماری‌ها معلول یک علت‌اند و آن تجمع مواد زاید در بدن است که طی سال‌های متمادی در بدن جمع شده‌اند. این جمع شدن را می‌توان مربوط به تغذیهٔ غلط، عدم مراقبت از سلامتی بدن و فراهم شدن موجبات خستگی اعصاب از نوع افراط و تفریط و اعتیاد دانست.

درمان این اصل، اتخاذ روشی است که به‌تواند این جمع شدگی فضولات و این ناهماهنگی عصبی را از بین ببرد.

۲ ـ اصل درمان طبیعی این است که خود بدن می‌کوشد تا مواد زاید خود را تخلیه و آن‌چه اضافی بر او وارد شده است، جبران نماید.

۳ ـ اصل درمان طبیعی این است که چون بدن در خود قدرت اعادهٔ سلامتی را دارد، باید او را در وضعی قرار داد که این توانایی را به‌تواند ظاهر کند و این همان است که می‌گویند قدرت درمانی در دست طبیعت نیست بلکه در خود بیمار است (اشاره به فرمایش مولی امیرمؤمنان علی علیه‌السلام ـ در این جا طبیعت یعنی مواد طبیعی نه آفرینش).

راههای کمک به این سه اصل:

۱ ـ امساک در غذا که مهمترین عامل درمان‌کننده است و به ساده‌ترین راه می‌تواند مواد زاید

۱ـ نهج‌الفصاحه ۲۶۹۷

خود را از بدن خارج کند. زیرا وقتی که غذا کم‌تر به بدن وارد شود، مواد اضافی انباشته شده در جسم آدمی خود وارد میدان کارزار شده و می‌سوزد یعنی خودخوری شروع می‌شود.

۲ـ رژیم غذایی صحیح و سالم تنها رژیم غذایی سالم است که می‌تواند بر درمان طبیعی یک کمک‌دهنده مبارز و یک پیشرو باشد. زیرا آن‌چه لازمهٔ بدن است به آن می‌دهد نه کم و نه زیاد، در این حالت است که سلامتی حفظ می‌شود.

۳ـ آب درمانی که به‌وسیلهٔ آن مواد زاید از روده‌ها خارج شده و خون سالم و طبیعی در بدن به جریان می‌افتد.

۴ـ تدابیر بهداشتی از قبیل ورزش، تنفس عمیق، مراقبت از پوست بدن، استفاده از نور خورشید و غیرو می‌تواند سلامتی را حفظ نماید.

۵ـ روان درمانی با تقویت روح و روان و امیدهای پشتوانه‌دار مثل امید به متافیزیک و ماوراءالطبیعة، یعنی پیمودن راه بندگی و اطاعت از الوهیت که بزرگ‌ترین امید و آخرین ایده‌ال آدمی خواهد بود.

۶ـ ماساژ، مشت و مال روی بدن، استخوان‌ها، ماهیچه‌ها و ورزش‌های ساده که می‌تواند سلامتی را برقرار سازد.

زندگی طبیعی با دارو و غذای طبیعی است ما که مصنوعی نیستیم پس چرا دارو و غذای مصنوعی.

رژیم غذایی طبیعی

رژیم غذایی طبیعی را می‌توان از راههای مختلفی به‌دست آورد:

۱ـ از راه خوردن میوه‌جات یا میوه‌درمانی.

می‌دانیم آن‌چه لازمهٔ ادامهٔ حیات است در میوه‌جات وجود دارد. چون بدن شخص روزانه و در طی زندگی مقداری از املاح و ویتامین‌های موجود خود را از دست می‌دهد، لذا لازم است این خسران جبران شود. این فقدان را از میوه درمانی و عناصر موجود در آن که همانا املاح و

ویتامین‌ها می‌باشند می‌توان به‌دست آورد.

از واکنش میوه‌ها در بدن محیط قلیایی به‌وجود می‌آید که لازمهٔ زندگانی طبیعی خون و گلبول‌های موجود در آن می‌باشد. این عامل بزرگی در پاکسازی بدن است که از طریق میوه‌ها ایجاد شده و ضمناً از رشد و نمو میکروب‌ها نیز جلوگیری به‌عمل می‌آید.

کسانی که نمی‌توانند از میوه‌جات استفاده کنند از سبزیجات خام و بخار زده می‌توانند بهره بگیرند. قلیایی بودن خون لازمهٔ زندگی است، لذا به غذاهایی که دارای واکنش قلیایی هستند اشاره می‌شود. این غذاها عبارتند از:

شیر ـ خامه ـ بادام ـ شاه‌بلوط ـ نارگیل ـ کلیهٔ انواع سبزیجات به‌جز ذرت و عدس. از میوه‌ها، کلیه انواع میوه‌ها به جز توت‌فرنگی و آلوبخارایی.

از چربی‌ها، کره و انواع مختلف روغن‌ها.

از شیرینی‌جات، شکر ـ شربت ـ آبنبات و از نشانه‌ها، نشاستهٔ ذرت و نشاستهٔ گندم.

۲ ـ رژیم غذایی از طریق مصرف میوه‌جات و سبزیجات توأم.

در این جا علاوه بر استفاده از میوه‌جات، از سبزیجات و سالادها هم استفاده می‌توان نمود. مثلاً سالاد زیر برای اکثر بیماران قابل استفاده می‌باشد، مخصوصاً برای بیماران مبتلا به مرض قند:

کاهو ـ کلم ـ هویج ـ شلغم ـ گوجه‌فرنگی ـ خیار ـ لوبیاچیتی (سوژا) با مقدار کافی روغن ذرت و آبغوره یا آبلیمو.

این سوپ نیز مناسب بیشتر افراد بوده و همگان می‌توانند از آن استفاده نمایند جو + گندم + سوژا (لوبیا چیتی) + مقداری جفعری، تره، هویج، گشنیز و یک تکه گوشت مرغ بدون چربی.

از رژیم‌های محدود، رژیم شیر و میوه‌جات توأم یا رژیم غذایی تمام شیرها را می‌توان نام برد. به‌طور کلی گزینش این نوع غذاها بستگی به زمینهٔ مزاجی فرد داشته و انتخاب آن با خود شخص می‌باشد، دوباره متذکر می‌شود:

نکته‌ی جالب و حایز اهمیت در این قسمت از بحث این است که: باید سعی شود که قلیایی بودن خون که همانا محیط طبیعی آن است، تغییر نکند. زیرا تغییر آن به سوی اسیدی عامل رشد و نمو میکروب‌ها را فراهم کرده مخصوصاً محیط روده‌ها که اسیدی شدن آن باعث رشد بیشتر ژرم‌های بیماری‌زا است.

مصرف این‌گونه غذاهای ساده مواد لازمه زندگی را (لیپیدی ـپروتیدی ـگلوسیدی) به‌خوبی تأمین کرده و عوارضی را به‌وجود نخواهد آورد. (اگر گفتند مگر می‌توان گوشت نخورد؟ در جواب گفته می‌شود که آیا تاکنون فیل گوشت خورده است که این‌قدر گوشت در بدن خود انبار کرده است).

در رژیم‌های غذایی ساده به‌طور کلی مواد پروتئینی را از تخم‌مرغ، شیر، آجیل، مواد چربی را از کره، خامه، روغن زیتون و مواد نشاسته‌ای را از نان سبوس‌دار می‌توان تأمین نمود.

(چون محیط خون بایستی قلیایی برقرار به‌ماند، لذا به غذاهایی که خاصیّت اسیدی دارند بی‌مناسبت نیست که اشاره شود:

از گوشت‌ها: گوشت، مرغ، ماهی و صدف.

از چربی‌ها: گردو، بادام هندی، فندق و پسته.

از نان‌ها: انواع مختلف، ماکارونی، اسپاگتی و رشته‌فرنگی.

از سبزیجات: ذرّت و عدس.

از میوه‌جات: توت‌فرنگی، آلوسیاه و آلوبخارایی.

ده فرمان لاغری

برای کسانی که می‌خواهند سلامت زندگی کنند و عمر طولانی داشته باشند رعایت نکات زیر لازم است:

۱ ـباید مدت دو هفته از هر چه می‌خورند به‌کاهند تا کم‌کم عادت کنند.

۲ ـیک برنامهٔ غذایی بنویسند و به آن رفتار نمایند. زیرا برنامهٔ غذایی نشان می‌دهد چه غذایی کلسترول، کدام کالری و چه غذایی چرب‌تر است.

۳ ـباید دید چه غذایی می‌تواند حذف شود و چه چیز به جای آن می‌توان گذاشت.

۴ ـیک وعده غذا نخوردن را انتخاب نکنند، چون گرسنه می‌شوند در وعده‌های بعدی بیشتر می‌خورند.

۵ ـقبول کنند که هر چه کالری غذاها کم‌تر باشد، لاغرکننده‌تر است.

۶ ـدر این برنامهٔ غذایی از سبوس جو دوسر، جو معمولی، سبوس برنج، الیاف میوه‌جات و سبزیجات می‌توان استفاده کرد.

۷ـ در تعقیب این برنامهٔ غذایی تهیه شده از سبوس غلات باید مقداری آب نوشید تا هم حجم غذا زیاد شود، در روده‌ها توقف کم‌تری نماید و هم احساس سیری نمایند.

۸ـ هم‌زمان با این برنامهٔ غذایی هر چه ممکن است ورزش نمایند.

۹ـ به این دستورالعمل که می‌گویند: «قبل از غذا چیزی نخورید اشتهایتان کور می‌شود» باید بی‌توجه بود. شما فقط آب بخورید.

۱۰ ـ باید توجه داشت که به ازاء هر کیلوگرم وزن در حالت عادی برای مردان سی کالری و برای زنان بیست کالری لازم است. وزن خود را حساب کنید. از روی مقدار غذای متعادل، خود را با توجه به اینکه هر گرم مواد سفیده‌ای چهارکالری، هر گرم پروتئین نیز چهار کالری و هر گرم چربی نه کالری حرارت ایجاد می‌کند، تعیین نمایید.

سبوس یا قهرمان شادی

از سبوس جو، برنج، جو دو سر، الیاف سبزیجات و میوه‌جات می‌توان غذایی تهیه کرد که در کم کردن کلسترول نقش اساسی داشته باشد. اخیراً دانه‌های اسپرزه را نیز در کم کردن کلسترول مؤثر می‌دانند.

طرز کار این قهرمانان بدین قرار است که:

با دفع املاح صفراوی از روده‌ها که کبد آنها را می‌سازد، کلسترول را کم می‌کند کبد دوباره می‌خواهد مواد صفراوی بسازد. در نتیجه از سطح تری‌گلیسیریدها کاسته و چون لیپو پروتئین کم تراکم از تری گلیسیریدها ساخته می‌شود، سطح لیپوپروتئین کم تراکم این عامل چسبندهٔ عروقی خطرناک کم می‌شود ادامهٔ این سیکل منجر به کم شدن کلسترول خواهد شد. (قبلاً در این‌باره کم شرح داده شده است).

با هر یک از قهرمانان بالا می‌توان غذایی به‌صورت‌های مختلف، مثلاً نان شیرینی کلوچه درست کرد.

بدین ترتیب که روغن‌نباتی مایع دو قاشق، سبوس جو دو و نیم فنجان، خلال یا مغز گردو یا مغز بادام یک ربع فنجان، شیر بدون چربی یک فنجان، دو عدد سفیدهٔ تخم‌مرغ و یک ربع فنجان شکر سرخ همه را با هم پخته در یخچال نگهداری کرده به تدریج میل نمایند.

ما آن‌چه که می‌خوریم نیستیم، بلکه حاصل چیزی هستیم که خورده‌ایم.

افزایش چربی خون و مخاطرات آن

یکی از عوارض ناگوار پرخوری و بدخوری زیاد شدن چربی خون است، در تعقیب آن نارسایی شریان‌های مُغذی و عروق خون‌دهندهٔ عضلهٔ قلب را در بر خواهد داشت که در اثر تنگ شدن عروق فوق، سکته‌های قلبی و مغزی را در پی خواهد داشت.

ازدیاد چربی خون به‌علت خوردن غذاهای متنوع و رنگارنگ بیش از اندازهٔ احتیاج، به‌وجود می‌آید. روزانه این مقدار چربی اضافی به انبار ذخیرهٔ چربی بدن اضافه می‌شود و سنگینی وزن را به‌وجود می‌آورد.

سنگینی وزن هم یکی از عوامل سکته‌های قلبی است، زیرا این‌بار اضافی را قلب بایستی تحمّل کند.

در پرخوری و بدخوری عوارض آن بیشتر در زمان کهولت و پیری خود را نشان می‌دهد که مهمترین عوارض آن:

دردهای مفصلی از قبیل زانوها، کمر، مهره‌های گردن، مچ پاها، کم و بیش سایر مفاصل دیگر بدن می‌باشد.

علت این چاقی و زیادی چربی خون بیشتر مربوط به خوردن غذاهای پختنی در وعده‌های متوالی است. زیرا غذای قبلی هنوز هضم و جذب نشده، غذای بعدی خورده می‌شود. این زیاد شدن چربی را می‌توان با مثالی ساده روشن‌تر ساخت.

مثلاً اگر فردی صبح بیست گرم پنیر و نصف نان، ظهر پنجاه گرم مواد گوشتی و پنجاه گرم مرق[1] چرب، خورشت که از نخود، سبزی و چیزهای دیگر تهیه شده است. شب هم یک غذای دیگر که به همین اندازه کالری ایجاد کند، مصرف نماید، حدود سه هزار کالری دست کم وارد

۱ـ آبگوشت، شوربا

بدن خود کرده است. بیشتر بدن‌ها این مقدار کالری و حرارت را لازم نداشته (به‌علت کمی تحرّک بدن) زیادی آن منجر به چاقی و زیاد شدن چربی خون می‌گردد. زیان این بدخوری و پرخوری نه از لحاظ بدنی بلکه ازنظر اقتصادی هم قابل جبران نیست. زیرا کسانی‌که بیشتر از پختنی استفاده می‌کنند، بایستی:

اضافه‌تر ظرف بشویند، آب بیشتری بریزند، پودر ظرفشویی بیشتری مصرف کنند وقت بیشتری را برای تهیه غذا به‌کار برند، مواد سوختنی زیادتری را از دست به‌دهند که همهٔ اینها بایستی با صرف بودجهٔ بیشتری جبران شود.

حال اگر به‌جای پختنی‌های متنوع، یک جور غذای مناسب آن‌هم در یک وعده «پختنی» و در وعده‌های دیگر از غذاهای ساده و به اصطلاح حاضری استفاده شود. شب‌ها را با میوه‌جات یا مقداری سالاد، سپری نمایند مخاطرات بالا را از خود دور ساخته‌اند.

زیان غذاهای چرب علاوه بر نارسایی شریان‌های غذادهنده به عضلهٔ قلب (کرون‌ها) و سفت شدن شرایین، مخصوصاً عروق مغز، باعث خروج ماده‌ای به نام آنتروگاسترین از مخاط اثنی‌عشر و ژژنوم می‌شود. (اول رودهٔ باریک که این هورمون وارد خون گشته باعث مهار حرکات معدی می‌گردد و سرعت تخلیه‌ی آن‌را به نصف تقلیل می‌دهد).

هر چه چربی غذا در کیموس معدی بیشتر باشد مهار تخلیه‌ی آن بیشتر شده، غذا مدت بیشتری در معده باقی می‌ماند. این ماندن غذا، خود موجب تشدید اسیدیته معدی و زیاد شدن آن می‌شود که سرانجام موجب ایجاد ورم و در به‌وجود آمدن زخم معده و اثنی‌عشر مؤثر خواهد بود.

معمولاً چاق‌ها به‌علت بار اضافی که بر دوش دارند طبعاً به تنگ نفس، کم‌حوصلگی، عصبانیت، عدم تحرّک، کندی در کارها و به یک حالت بی‌حالی مخصوص به‌خود دچار می‌شوند، که این امر در تحریک عصب سمپاتیک به‌علت تحریکات هیجانی فوق مؤثر بوده و باعث کم شدن حفاظت قسمت اول روده یعنی اثنی‌عشر شده که این نیز به نوبهٔ خود یکی از عوامل به‌وجود آمدن زخم پپتیک است.

عصبانیت، استرس، هیجانات و اپی‌نفرین هورمون قسمت میانی قشر غدهٔ فوق‌کلیوی و کوریتکوتروپین از آدنوهیپوفیز با گلوکورتیکوئیدهای قشر غدهٔ فوق‌کلیه باعث بسیج چربی می‌شود که هر چه استرس و عصبانیت زیادتر باشد، چربی زیادتری بسیج و وارد خون می‌گردد.

این مطلب خیلی مهم است که اگر آدمی چاق باشد هنگام ناراحتی روحی چربی خونش زیاد

می‌شود، این نیز یک زیان جبران‌ناپذیر چاقی است.

برای جلوگیری از چاق شدن همان‌طوری که مکرّر بیان شده است، باید از مقدار غذاها کاست. به‌خصوص غذاهای چربی‌زا مثل برنج، شیرینی‌جات، خورشت‌های چرب و غلیظ و سرخ کرده، آبگوشت‌های چرب، کلّه‌پاچه و امثال آن. نیز دفعات غذا خوردن را تقلیل داد و چنان‌چه گفته شد شب‌ها از میوه‌جات و روزها، یک روز در میان از پختنی استفاده نمود. آن‌هم یک جور غذا و نیز بایستی همیشه به‌دستور آسمانی رسول‌گرامی (ص) توجه داشت که می‌فرمایند[1]: زیادی خوردن و پرخوری ناپسند است. امام باقر علیه‌السلام می‌فرماید[2]: چیزی از شکم پر نزد خدا منفورتر نیست!

اخیراً ثابت شده است که ریبوفلاوین موجود در گیاهان بر سرطان روده بزرگ مؤثر است.

رابطهٔ گوشت و چربی با سرطان رودهٔ بزرگ

وفور سرطان در کشورهای پیشرفته صدبرابر بیشتر از جهان سوم است. دانشمندان ۹۰٪ عامل پیدایش سرطان را مربوط به رژیم غذایی و تفاوت‌های آن در جهان می‌دانند.

دو نظریه در این رابطه وجود دارد:

۱ ـ چربی مخصوصاً با مبداء حیوانی که سرطان رودهٔ بزرگ را افزایش می‌دهد.

۲ ـ مصرف مواد فیبری (سلولزی ـ گیاهی) که باعث کاهش سرطان گردیده است. عمل سرطان‌زایی به‌علت تغییرات آنزیمی است.

مطالعات دانشمندان نشان داده است که رژیم غذایی پرچربی به‌علت افزایش مواد استروژنی و احتمالاً پرولاکتین که ترشح اسیدی‌های صفراوی را افزایش می‌دهد و این افزایش توسط باکتری‌های روده به‌عمل می‌آید. ثابت شده است که فلور رودهٔ گوشت و چربی‌خوران

۱ـ کثرة الاکل شوم ۲ـ مامن‌شیء ابغض الی الله تعالی من بطن مملو

نسبت به فلور رودهٔ گیاه‌خواران بیشتر است، لذا معتقدند که اسیدهای صفراوی به‌عنوان محرّک تومور سرطانی عمل می‌نمایند.

در مناطقی که بیشتر از سبزیجات و میوه‌جات استفاده می‌شود، به‌علت ازدیاد حجم رودهٔ بزرگ سرطان کم‌تر دیده شده است. دربارهٔ اثرات سودمندی گیاهان، این طور نظریه داده شده است که به‌علت ازدیاد حجم روده، مواد سرطان‌زا کم‌تر با جدار روده تماس حاصل می‌نماید.

دانشمندان در مورد ۸۸۷۵۲ نفر زن ۵۹ ـ ۳۲ ساله به مدت شش سال تحقیقاتی به‌عمل آوردند و نتیجه چنین به‌دست آمد که پس از محاسبات کل انرژی بین مصرف چربی حیوانی و خطر ایجاد سرطان رابطه‌ی مستقیمی وجود دارد که هر چه چربی مخصوصاً چربی حیوانی بیشتر مصرف شده باشد، امکان ابتلاء به سرطان بیشتر می‌باشد. در این مطالعات هیچگونه رابطه‌ی سرطانی در بین مصرف‌کنندگان روغن‌های نباتی به‌دست نیامده است. نیز به این نتیجه رسیده‌اند که نسبت پیدایش خطر سرطان در افراد گوشتخوار و چربی‌خوار بیشتر از رابطهٔ افراد سبزی‌خوار و گیاه‌خوار بوده است. این افراد سرطانی، بیشتر از جگر، گوشت خوک، چربی و گوشت حیوانی استفاده کرده‌اند.

در افرادی که از ماهی، مرغ، جوجهٔ بدون پوست و سبزیجات استفاده کرده‌اند، گزارش سرطان چشمگیری داده نشده است.

به‌طور کلی مواد سرطان‌زایی که در این مقاله مطرح می‌شود، عبارتند از: نوشابه‌های الکلی، گوشت، قهوه و کلّ انرژی چربی و کربوهیدارت‌های مرکّب.

مواد کاهش‌دهندهٔ سرطان عبارتند از: سبزیجات، میوه‌جات، شیر، مواد غذایی ساده، ویتامین A و ویتامین C به مقدار فراوان، ید، آهن، سلنیوم و ریبوفلاوین.

دانشمندان معتقدند که برای مصون ماندن از ابتلاء به سرطان بهتر است از گوشت ماهی، مرغ و جوجهٔ بدون پوست، چربی، سبزیجات و میوه‌جات استفادهٔ بیشتری به‌عمل آید و یک رژیم غذایی حاوی مقادیر کافی:

پروتئین گیاهی و همهٔ مواد غذایی ساده، مصرف حداقل گوشت، چربی و مواد چربی‌زا برای همگان مفید خواهد بود.

1- N. ENGL, J. Med. 323. 1664 - 72/1990.

2- HARRISON, SPRINCIPELS OF INTERNAL MEDICINE 12TH, 128, 90-1991.

رابطهٔ سرطان سایر اعضا با غذاها

همان‌طور که مکرر گفته شده است بدون شک رعایت مسائل بهداشتی و انتخاب غذا می‌تواند از بروز و پیشرفت سرطان‌ها جلوگیری کند، می‌توان گفت که بیشتر مرگ‌ومیرها مربوط به عدم رعایت تغذیه صحیح است. مطالعات اخیر تغذیه توسط بعضی از کارشناسان حاکی از این است که رعایت دستورات زیر ابتلاء به سرطان را کم می‌کند. شک نیست که همگان مایلند بدانند چه باید کرد و چه باید خورد که از این خطر بزرگ در امان باشند، بدین منظور به راههای پیشرفت و جلوگیری بعضی از سرطان‌ها اشاره می‌شود.

سرطان روده

* **عوامل تشدیدکننده:** مصرف زیاد گوشت‌های چرب، غذاهای خیلی چرب، غذاهای سرخ کرده، چاقی و زیاد وزن.
* **عوامل بازدارنده:** مصرف میوه‌جات تازه مخصوصاً سبزیجات تازه، مصرف گوشت ماهی به‌جای گوشت‌های قرمز، حبوبات، غلات، نوشیدن آب زیاد و آب‌پز کردن غذاها (به‌جای سرخ کردن). قبلاً شرح بیشتری برای سرطان روده داده شده است بنا به اهمیت آن به نظر می‌رسد که تذکر مجدد آن مناسب باشد.

سرطان معده

* **عوامل تشدیدکننده:** فشارهای روحی مخصوصاً برای کسانی‌که به آسانی مضطرب و عصبانی می‌شوند، گوشت‌های نمک‌زده، گوشت‌های دودزده، غذاهای سرخ شده، کنسروهای بسیار شور، غذاهای محرّک و ادویه‌جات محرک.
* **عوامل بازدارنده:** میوه‌جات خام (تازه) مخصوصاً لیموترش (می‌دانیم که هر ۱۰۰ گرم لیموترش ۶۰ تا ۶۵ میلی‌گرم ویتامین ث دارد). سبزیجات تازه مخصوصاً جعفری (هر ۱۰۰ گرم جعفری ۲۰۰ میلی‌گرم ویتامین ث دارد). مصرف میوه‌جات خام (تازه) با غذاهای روزانه، به‌صورت دسر. مصرف سیر و پیاز. خوردن یک لیوان شیر (صبحانه).

ویتامین «ث» از تشکیل نیتروزامین‌ها که سرطان‌زا هستند جلوگیری می‌کند. نگهداری غذا در جای سرد، زیرا سرما از تبدیل نیترات‌ها به نیتریت جلوگیری می‌نماید.

سرطان کبد

* **عوامل تشدیدکننده:** مسمومیّت مزمن با الکل، غذاهای چرب، سرخ کرده و محرّک.
* **راه پیشگیری و بازدارنده:** مصرف آب میوه‌جات، سبزیجات خام، مایعات خنک‌کننده مثل عرق کاسنی و شاه‌تره، آب‌گوجه‌فرنگی، نوشیدن مقدار بیشتری آب در ۲۴ ساعت.

سرطان لوزالمعده

* **عوامل تشدیدکننده:** مصرف الکل، خوردن قهوه مخصوصاً غلیظ آن، گوشت‌های چرب به‌خصوص گوشت قرمز.
* **راه پیشگیری:** مصرف مقدار بیشتری آب در ۲۴ ساعت، خوردن سبزیجات خام، میوه‌جات تازه، گوشت ماهی به‌جای گوشت‌های قرمز، مصرف غلات.

سرطان پستان

* **عوامل مؤثر در پیدایش آن:** رژیم غنی از چربی‌های اشباع شده، زیرا تولید استروژن را تشدید می‌کند، مصرف زیاد هورمون‌های زنانگی، مصرف قرص‌های ضدبارداری به مدت زیاد، مصرف بیش از سه سال داروهای آرام‌بخش و ضد اضطراب، دخانیات، چاق شدن بعد از دوران یائسگی شانس ابتلاء را زیادتر می‌کند (پس همیشه لاغر باشید).
* **راه پیشگیری:** کم کردن مصرف چربی و غذاهای چرب مخصوصاً در دوران یائسگی، پرهیز از غذاهای چرب و سرخ کرده.

سرطان رحم

* **عوامل تشدیدکننده:** غذاهای چرب حیوانی، به‌کار بردن استروژن به مقدار زیاد و یا حتی کم.
* **راه پیشگیری:** خودداری از مصرف استروژن، پرهیز از غذاهای چرب مخصوصاً چربی‌های حیوانی.

سرطان پروستات

* **عوامل تشدیدکننده:** مصرف تستوسترون، چاقی و اضافی وزن مخصوصاً بعد از ۴۵ سالگی، مصرف غذاهای چرب حیوانی، غذاهای سرخ شده، غذاهای پختنی زیاد.
* **عوامل بازدارنده:** کم کردن گوشت مخصوصاً گوشت قرمز از برنامه غذایی، حذف هورمون‌ها مخصوصاً تستوسترون، مصرف غذاهای خنک مثل عرق کاسنی و شاه‌تره، سوپ جو، سبزیجات، میوه‌جات.

سرطان ریه

* **عوامل تشدیدکننده:** مصرف سیگار مخصوصاً سیگارهای قطران‌دار. این امر حتی برای افرادی که در نزدیکی معتادین هستند هم خطرناک است.
* **عوامل بازدارنده:** خودداری از خوردن غذاهای خیلی داغ، سرخ کرده و ادویه‌جات محرک، قطع سیگار.

سرطان مری

* **عوامل تشدیدکننده:** مصرف الکل، سیگار، غذاهای خیلی داغ، سرخ کردنی‌ها و ادویه‌جات محرک.
* **عوامل بازدارنده:** قطع سیگار، نوشیدن آب زیاد، آب گوجه‌فرنگی، آب میوه‌جات. با توجه به مطالب فوق غذای محرک مثل سرخ‌کردنی‌ها، غذاهای چرب حیوانی، گوشت‌های نمک‌زده، هورمون‌های مردانه و زنانه و بسیاری از عوامل دیگر از جمله استنشاق هوای کثیف به‌علت تحریکات ژنتیکی توانسته است عامل سرطان‌زا محسوب شود.

مصرف سبزیجات، میوه‌جات، غلات، حبوبات عوامل مؤثری در جلوگیری از پیدایش سرطان محسوب می‌شوند.

چربی‌های اضافی و مزاحم را با تحرک و فعالیت بسوزانید.

سوخت و ساز چربی‌ها

تعدادی از ترکیبات شیمیایی مختلف غذاها و ساختمان بعضی از قسمت‌های بدن را تحت عنوان چربی‌ها طبقه‌بندی می‌نمایند و این چربی‌ها عبارتند از: ۱ ـ چربی‌های خنثی که آنها را تری‌گلیسیرید نامند. ۲ ـ فسفولیپیدها. ۳ ـ کلسترول و مواد دیگری که دارای اهمیّت کم‌تری هستند.

از نظر شیمیایی اسیدهای چربی که حدّ وسط چربی‌های خنثی و فسفولیپیدها می‌باشند چربی اصلی به شمار آمده و اسیدهای آلی نامیده می‌شوند که از مهمترین آنها به عنوان مثال، می‌توان به اسید پالمیتیک اشاره نمود.

به طور کلی فرمول یک اسید چرب بدین قرار است $CH_3(CH_2)^{14}COOH$ هر چند که در کلسترول اسید چرب وجود ندارد ولیکن هستهٔ استرولی آن را فرآورده‌های تجزیه اسید چرب است.

چربی‌ها در بدن بیشتر به مصرف ایجاد انرژی می‌رسند از این لحاظ عمل آنها مثل عمل هیدروکربورها است.

ساختمان شیمیایی تری‌گلیسریدها (چربی‌های خنثی): در این مبحث هدف نشان دادن تولید انرژی به‌وسیلهٔ اسیدهای خنثی می‌باشد که مهمترین آنها اسید استئاریک، اسید اولئیک و اسید پالمیتیک است.

چگونه چربی‌ها وارد خون می‌شوند؟

به‌طور کلی تمام چربی‌های غذاها از راه لنف جذب می‌شوند، باستثنای اسیدهای چرب که می‌توانند از راه سیستم باب (کبد) جذب شوند. اما این قسمت جزء کوچکی از غذاها به شمار می‌آید.

در مجرای گوارش قسمت عمدهٔ تری‌گلیسیریدها شکسته، به گلیسیرول و اسیدهای چرب تبدیل می‌شوند. پس از عبور از مخاط روده دوباره به‌صورت تری‌گلیسیرید درآمده و به شکل قطرات کوچک به اندازهٔ نیم تا یک و نیم میکرون که به نام شیلومیکرون هستند، وارد لنف می‌گردند. بلافاصله مقدار کمی از پروتئین موجود در لنف جذب دیوارهٔ خارجی شیلومیکرون‌ها شده تا بر پایداری عمل تعلیق بیافزایند و از چسبیدن به یک‌دیگر جلوگیری نمایند.

اصولاً تمام کلسترول و فسفولیپیدی که از مجرای گوارش جذب می‌شود با مقدار کمی فسفولیپید که دائماً مخاط روده را می‌سازد. وارد ساختمان شیلو میکرون‌ها می‌شود و سرانجام از ورید، داج و زیرچنبری به خون وریدی می‌ریزند.

مخازن چربی در بدن

قسمت عمدهٔ چربی بدن در بافت چربی و کبد ذخیره می‌شود، در کبد غالباً مقدار زیادی چربی همیشه وجود دارد. عمل عمدهٔ بافت چربی ذخیره تری‌گلیسیریدها هستند تا اگر روزی مورد احتیاج واقع شوند از قسمت‌های دیگر بدن برای ایجاد انرژی به‌کار روند.

قسمت عمدهٔ چربی در زیر جلد، به‌عنوان عایقی برای بیشتر حیوانات ذخیره می‌شود و قسمت‌های دیگر مخازن چربی را چنان‌چه به بعضی از آنها قبلاً نیز اشاره شده است می‌توان شکم، پهلوها، سرین، دور قلب، داخل شکم و به‌طور کلی در بیشتر اندام‌های بدن نام برد. ناگفته نماند ذخایر چربی در بعضی‌ها در قسمت تحتانی شکم آن‌قدر جمع و خودنمایی می‌کند که بی‌شباهت به دمبهٔ گوسفندان نیست، منتهی او در عقب و این در جلو است.

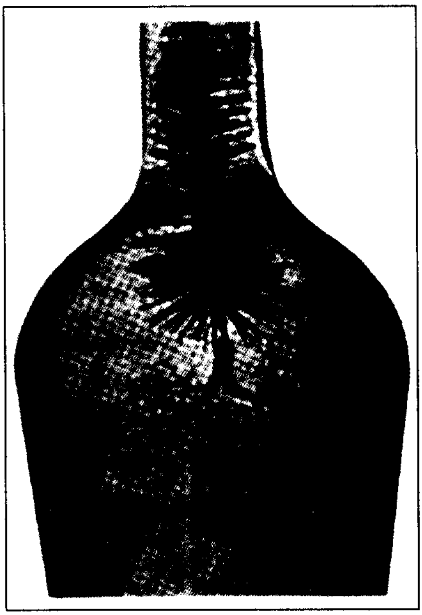
سلول‌های بافت چربی فیبروبلاست‌های تغییرشکل یافته‌ای هستند که قادر به ذخیرهٔ هشتاد تا نود و پنج درصد تری گلیسیریدهای خالص، در خود می‌باشند.

یکی از راههای ذخیرهٔ چربی در بافت‌های بدن، بدین طریق به‌وجود می‌آید که هرگاه مقدار کربوهیدرات ورودی (مواد قندی نشاسته‌ای) بیش از حدی باشد که بلافاصله به انرژی بدل گشته یا به‌صورت گلیکوژن ذخیره شود، این مقدار بیش از حد خیلی سریع به تری‌گلیسیرید تبدیل شده و در بافت‌های اضافی چربی انباشته می‌شود.

هنگام سنتزتری گلیسیریدها یعنی زمانی که تری گلیسیریدها ساخته می‌شوند فقط حدود

پانزده درصد از انرژی گلوکز به‌صورت حرارت از بین می‌رود و بقیه هشتاد و پنج درصد آن به تری گلیسیرید ذخیره منتقل می‌شود. در این جا به این مهم می‌توان پی برد که مواد کربوهیدراته (قندی) برای به‌وجود آوردن چربی‌ها دارای اهمیت خاصی می‌باشند، لذا خوردن غذاهای شیرین عامل مهمی در پیدایش چربی و ذخیرهٔ آن در بدن می‌باشد.

پروتئین‌ها یا مواد گوشتی نیز در تبدیل چربی اهمیت خاصی داشته و به زودی می‌توانند به‌صورت تری‌گلیسیرید درآمده، در بافت‌های چربی ذخیره شوند. لذا وقتی که رژیم غذایی فردی بیش از اندازه احتیاج بافت‌های بدن وی باشد، به‌خصوص پروتئین آن به آسانی قسمت عمدهٔ چربی بدن را تشکیل خواهد داد که چاقی مزاحم در پی آن است. هنگامی‌که مصرف چربی‌ها برای تولید انرژی بسیج می‌شوند، آزاد شدن اسیدهای چرب از بافت چربی فوق‌العاده سریع می‌گردند. این امر برای افرادی که ذخیرهٔ چربی آنها زیاد و فوق‌العاده چاق هستند بهترین موقعیت حلّ کردن چربی‌های ذخیرهٔ خود می‌باشد و این انرژی بیشتر از طریق ورزش، راه رفتن سریع، حرکات تند، دویدن به مقدار زیاد صرف خواهد شد.



چربی‌های اضافی مخصوصاً چربی‌های اشباع شده مانند درخت در مسیر عروق ریشه دوانیده و به‌تدریج بزرگ می‌شود و عروق را تنگ می‌نماید مانند بزرگ شدن ریشه گیاه در یک بطری.

زیاد شدن چربی و رسوب آن در عروق موجب گرفتگی رگ‌های غذادهندهٔ قلب می‌شود

انسداد عروق کرونری

بعضی اوقات در مدت چند دقیقه تا چند ساعت عروق کرونر در اثر لخته یا هر عامل دیگری مسدود می‌شوند، اما در سایر موارد کیفیت انسداد عروق کرونر به تدریج و به آهستگی و به مدت چند سال ممکن است صورت پذیرد. در این جا است که پس از انسداد عروق کرونر اصلی فرصتی برای ایجاد عروق جانبی و به عهده گرفتن وظیفه آنها وجود دارد. متأسفانه عروق جانبی تا موقعی‌که انسداد صورت نپذیرد به‌طور کامل ایجاد نمی‌گردد. بنابراین شدت آسیب وارده به عضلهٔ قلب در اثر انسداد، بستگی به سرعت پیدایش انسداد دارد.

علل انسداد عروق کرونر[1]

شایع‌ترین و مهم‌ترین علت انسداد عبارت است، از ایجاد ترومبوز در نتیجه‌ی آرترواسکلروز[2] می‌باشد. آرترواسکلروز اساساً بیماری شرایین بزرگ است که در آنها چربی به‌صورت پلاک‌های آتروماتو[3] در زیر لایهٔ انتیما[4] رسوب می‌کند، این پلاک‌ها حاوی مقدار زیادی کلسترول می‌باشند. غالباً به عنوان رسوب کلسترول شناخته می‌شوند. معمولاً تغییرات دژنراتیو (تخریبی) نیز در دیوارهٔ شرایین موجود است. در مراحل بعدی بیماری، فیبروبلاست‌ها وارد ناحیهٔ تخریب شده می‌گردند و باعث اسکلروز تدریجی دیوارهٔ شرایین می‌شوند. بعلاوه کلسیم نیز غالباً همراه چربی رسوب کرده و ایجاد پلاک‌های آهکی می‌نماید. با انجام یافتن این دو واکنش شرایین فوق‌العاده سخت می‌شوند و بیماری را در این حالت آرتریواسکلروز (تصلب شرایین) نامند.

۱ـ قبلاً در این‌باره کمی شرح داده شده است.

2- ARTHEROSCLEROSIS 3- ATHEROMATOS 4- INTIMA

علائم و نشانه‌های گرفتاری عروق کرونر

شایع‌ترین علائم آن دردی است کلاسیک و مشخص، بدین ترتیب که بیمار احساس دردی فشاردهنده در قسمت جلوی چپ سینهٔ خود می‌نماید. این درد گاهی به‌طرف گردن، شانه چپ، بیشتر به طرف دست چپ احساس می‌شود، خیلی تیرکشنده و دردناک است. گاهی دردهایی با علائم کم‌تر احساس می‌شود، در هر صورت باید به پزشک مراجعه نمایند. این نکته لازم است تذکر داده شود که هر دردی در طرف چپ سینه مربوط به نارسایی عروق قلب نیست و دردهای معده‌ای روده‌ای، دردهای قولنجی، دردهای کلیوی، گاهی به‌طرف سینه تیر می‌کشند. این دردهای قلبی هنگام اعراض نفسانی، تحریک، تشنج، استرس و در حال نگرانی‌ها بیشتر پیدا می‌شوند. غم و غصه، فکر زیاد، خستگی شدید عامل بیدارکنندهٔ این دردها می‌باشد.

خطر و تهدید این دردها در مزاج‌های سرد کم‌تر از مزاج‌های گرم، چاق، پرخون و پرچربی می‌باشد.

مبتلایان به درد جلوی قلبی در مزاج گرم، چاق، پرخون، زیادی کلسترول و تصلب شرایین بایستی:

به غذای خود توجه بیشتری داشته باشند. زیرا رعایت غذا می‌تواند از پیشرفت بیماری بکاهد. این‌گونه مبتلایان بایستی اگر عامل روحی و انگیزهٔ هیجانی داشته باشند، در رفع آنها بکوشند. اما اگر از ماده و عاملی از نوع غذایی یا تصلّب شرایین یا چربی و کلسترول باشد، باید آن ماده را کم کنند و نیز متذکر می‌شود که نقصان غذا در این جا بزرگ‌ترین خدمت‌گزار است.

کلید سلامتی در دست شما است

هم اکنون این سه عامل شناخته شدهٔ خطرناک را از خود دور کنید (سیگار، چربی اضافی، فشار خون) و بدانید که سلامتی قلب شما منوط به داشتن غذای ساده، رعایت بهداشت است اگر به یکی از عوامل تهدیدکنندهٔ بالا دچار هستید راه درمان چنین است:

داروی درمان سیگار اراده است.

کنترل فشار خون، حذف نمک غذایی روزانه، چربی اضافی کم‌کردن و نخوردن آن است.

کلید تندرستی در دست من است، چرا که:

وزنم متعادل، فشار خونم ثابت و طبیعی، سیگار نمی‌کشم، چربی‌ها را از برنامهٔ غذایی دور

دیوارهٔ عروق باعث عکس‌العمل سلول‌ها در موضع می‌شود که پس از سیر و تحولاتی باعث رسوب کلسترول در محل آسیب دیده می‌شود.

عوامل مهمی است که باعث تشدید این حالت و موجب پیدایش گرفتگی کرونرها می‌گردد. آن عوارض عبارتند از:

۱ - زیادی کلسترول اولین بار به‌وسیلهٔ WINOLAUSE در سال ۱۹۱۰ شرح داده شده است. این ماده به تنهایی در آب و پلاسمای خون حل نمی‌شود، احتیاج به یک کمک‌دهنده دارد که آن پروتئین‌های مخصوصی به نام آپوپروتئین می‌باشند یا اتصال به آنها وارد جریان خون شده و با چربی‌های دیگری به نام تری‌گلیسیرید و فسفولیپید همراه شده. این مجموعه را به نام لیپوپروتئین می‌نامند. این لیپوپروتئین‌ها بر حسب حجم و وزن ملکولی‌اشان به پنج دسته تقسیم می‌شوند که شرح آن‌ها در این کتاب داده شده است.

از میان این عده L.D.L به علت انتقال کلسترول به جدار عروق و H.D.L به علت ممانعت از جمع شدن کلسترول در عروق، دارای اهمیتی خاص می‌باشند. نظریات دانشمندان در زیادی و کمی کلسترول خون و عوارض حاصله از آن مختلف است. اخیراً حتی کلسترول بین دویست، دویست و چهل میلی‌گرم را منشاء گرفتاری عروق کرونر می‌دانند.

چه عواملی باعث تشدید و بیدار شدن زمینهٔ فوق می‌شود؟

۱ - مصرف غذاهای چرب.

۲ - کشیدن سیگار به‌علت آزاد شدن کاته‌کولامین و تنگ شدن عروق کرونر.

۳ - عدم تحرک، جنب و جوش، ورزش (به اصطلاح پشت میز نشین).

۴ - ازدیاد فشار خون به علت همه عوامل بالا.

اخیراً عوارض زیادی کلسترول را به دو گروه خطر و مرز خطر تقسیم کرده‌اند. در برنامه غلظت ایده‌ال کلسترول خون در سنین زیر بیست سال را کم‌تر از ۱۷۰ میلی‌گرم درصد و در سنین بالای چهل سال را کم‌تر از ۲۴۰ میلی‌گرم درصد تعیین کرده‌اند. اگر کلسترول از این دو نمونه تجاوز کرد باید:

۱ - ده تا سی درصد از کالری غذای روزانه را کم نمود.

۲ - مقدار کلسترول غذای روزانه نباید از سیصد میلی‌گرم درصد تجاوز کند.

۳ - روغن‌های حیوانی، گوشت و چربی را تا حد امکان از جیرهٔ غذایی حذف نمود.

ضمناً به غذاهای زیر که بی‌ضررترین خوراکی‌های دردهای جلوقلبی در چربی فشار خونی‌ها و صاحبان چربی زیاد است، اشاره می‌شود.

آب هویج نوشابه‌ی مفیدی در دردهای جلو قلبی است. کشمش سبز و گلاب توأماً یک وعدهٔ غذا را جبران می‌نماید و نیز بسیار مفید و مؤثر می‌باشد.

نسخه‌های زیر مورد توجه طب گیاهی بوده و بسیار سودمند است:

گل نیلوفر ۱۵ گرم ـ گلاب ۲۵۰ گرم ـ شکر ۲۰ گرم ـ بالنگو ۲۰ گرم داروهای فوق را نرم کوبیده در گلاب بپزید. هر شش ساعت یک استکان آن‌را میل نمایید.

نسخه

تخم ریحان	۱۵ گرم	بادرنجوبه	۲۰ گرم
بالنگو	۲۰ گرم	شاه‌تره	۱۰ گرم

همه را نرم کوبیده یک قاشق غذاخوری در نصف لیوان آب جوش شیره‌کش کرده، با کمی قند هر شش ساعت یک استکان آن‌را میل نمایند.

نسخه

مقداری لبوی پخته را به ورقه‌های نازک ببرند ، کمی شکر روی ورقه‌ها پاشیده بعد از ۲۴ ساعت به‌عنوان یک وعدهٔ غذا از آن استفاده نمایند.

ابوعلی‌سینا معتقد است که: چندین سیب درختی زرد را خورد کرده، در گل گاوزبان پخته شب‌ها قبل از خواب میل نمایند (یک مثقال گاوزبان را در سه لیوان آب و دو عدد سیب رنده شده را بپزید تا یک لیوان شود).

به‌جای چای از جوشاندهٔ مرزنجوش اگر استفاده شود بهتر است و بوییدن آن نیز توصیه شده است.

این نسخه برای خفقان قلبی، ناراحتی روانی و تقویت معده مؤثر است

پوست هلیله زرد	۵ گرم	گل سرخ	۵ گرم
هلیله سیاه	۵ گرم	گاوزبان	۵ گرم
هلیله کابلی	۵ گرم	تخم گشنیز	۵ گرم
بلیله	۵ گرم	ترنجبین	۵ گرم
آمله مقّشر	۵ گرم		

همه را نیم‌کوب کرده دو قاشق غذاخوری از آن‌را در دو لیوان آب جوشانده، از صاف شدهٔ آن قبل از هر غذا دو استکان میل شود.

به غذای گرم مزاجان دوباره اشاره می‌شود که: مربای هویج ـ دوغ ـ گلاب و نان معمولی به عنوان صبحانه نتایج خوبی در بر داشته است. خوردن گلاب با کمی شکر، عرق بیدمشک، سوپ کدو، میوه خنک، نارنج، لیموعمانی، ترشی نارنج، آب لیموترش، آب سیب، عرق کاسنی، گاوزبان، گلابی، بِه و سایر آب میوه‌جات خوب است.

نسخه برای صاحبان سفتی عروق، سفتی خون، چاقی و چربی خون

آب انار ترش، آب آلوچه خشکه، آب تمبرهندی، آب نارنج، آبغوره از همه به نسبت مساوی انتخاب کرده باکمی شکر جوشانده تا شربت شود، صبح و شب یک استکان بزرگ میل نمایند.

این نسخه درکم کردن چربی، فشار خون، وزن، غلظت خون بسیار مجرب و آزموده است.

نسخه برای افرادی که مبتلا به غلظت خون، فشار خون و درد جلو قلبی هستند

۱ ـ گرفتن خون اضافی. ۲ ـ صبح ناشتا سکنجبین وگلاب، آب سیب، آب ترشک از هر کدام یک استکان مخلوط کرده به جای غذا میل شود.

نسخهٔ دیگر

تخم کاهون	۱۵ گرم	تخم کاسنی	۱۵ گرم
تخم خرفه	۲۰ گرم	تخم خربزه	۳۰ گرم
تخم کدو	۲۰ گرم	تخم هندوانه	۳۰ گرم
تخم خیار	۲۰ گرم	تخم ترشک	۲۰ گرم
تباشیر	۱۰ گرم	زرشک	۴۰ گرم

تخم‌ها را نیم‌کوب کرده دو قاشق غذاخوری از همه در نصف لیوان آبجوش ریخته کمی بگذارند شیره‌کش (صاف کنند) نموده صبح و ظهر و شب میل نمایند.

به این محلول صاف شده می‌توان آب سیب نیز اضافه نمود.

نسخهٔ دیگر

آب انار میخوش یک لیوان ـ آب سیب یک لیوان ـ رب آلو نصف لیوان ـ آب تمبر هندی نصف لیوان ـ سکنجبین نصف لیوان همه را مخلوط کرده هر دفعه یک استکان بزرگ میل نمایند.

نسخه‌های قلبی سردمزاجان

باد رنجویه	۱۵ گرم	گاوزبان	۱۵ گرم

یک قاشق غذاخوری در دو لیوان آب کمی جوشانده، قبل از هر غذا دو استکان میل شود.
عرق باد رنجویه و عرق قرنفل یا میخک برای این بیماران مناسب است که هر دفعه یک استکان بعد از غذا مصرف نمایند.

نسخهٔ دیگر

گل‌گاوزبان ۱۵ گرم ـ بادیان ۲۵ گرم ـ یک قاشق غذاخوری با دو لیوان آب و چهل دانه کشمش سیاه را کمی جوشانده، هر دفعه دو استکان میل نمایند.

نسخهٔ دیگر

ریشهٔ شیرین‌بیان	۱۵ گرم	بسفایج	۵ گرم
باد رنجویه	۱۵ گرم	تاج ریزی	۱۰ گرم
افتیمون	۵ گرم	رازیانه	۱۵ گرم
گاوزبان	۱۵ گرم	تخم کاوشه	۲۰ گرم

دو قاشق غذاخوری از همه را در دو لیوان آب کمی جوشانده، صبح و ظهر و شب دو استکان قبل از غذا میل نمایید.

نسخهٔ دیگر با اثرات بیشتر

بادیان	۲۵ گرم	گاو زبان	۱۵ گرم
باد رنجویه	۱۵ گرم	بالنگو	۱۵ گرم

همه را کوبیده با پنجاه گرم نبات نرم شده مخلوط نموده، هر چهار ساعت یک قاشق مرباخوری همراه کمی آب میل نمایند.

عرق گاوزبان، عرق بهارنارنج، عرق باد رنجویه، عرق شاه‌تره اثر خوبی داشته است توضیح

اینکه عرق‌های فوق به‌طور جداگانه به مقدار سه استکان در روز مصرف می‌شوند. خوردن هویج و شلغم پخته با هم و عروق بیدمشک یک نوع غذا و شربت نجات‌بخش بوده است.

نسخهٔ دیگر

سنبل‌الطیب	۱۵ گرم	گاوزبان	۱۵ گرم
مرزنجوش	۱۵ گرم	میخک یا قرنفل	۱۰ گرم
بهارنارنج	۱۵ گرم	پوست نارنج	۵ گرم

یک قاشق غذاخوری در دو لیوان آب جوشانده، هر وعده دو استکان میل نمایند.

نسخه برای صاحبان مزاج سوداوی[۱]

عناب	۴۰ گرم	گاوزبان	۱۵ گرم
تاج‌ریزی	۱۵ گرم	سیاوشان	۱۰ گرم
تخم خیار	۲۰ گرم	تخم خربزه	۲۰ گرم
شاه‌تره	۱۰ گرم	مویز بی‌هسته	به مقدار لازم
باد رنجویه	۱۵ گرم		

عناب‌ها و تخمه‌جات را نیم‌کوب کرده، همه را مخلوط نموده در دو لیوان آب کمی جوشانده، قبل از هر غذا دو استکان میل شود.

نسخهٔ مؤثر و مفید برای دردهای قلبی و مبتلایان به تحریکات عصبی و نیز برای تقویت عمومی

گل سرخ ۵ گرم - ابریشم مقرض ۵ گرم - دارچین ۵ گرم - بهمن سرخ و سفید ۱۰ گرم - زعفران ۶ نخود - درونج ۵ گرم - مصطکی ۱۰ گرم - اشنه ۵ گرم - جوزهندی ۵ گرم - طباشیر ۵ گرم - تخم گشنیز ۵ گرم - گاوزبان ۱۰ گرم - بسد ۵ گرم - زرشک ۲۰ گرم - عود ۵ گرم - بادرنجویه ۱۰ گرم.

همه را نرم کوبیده یک قاشق مرباخوری در شربت سیب زرد حل کرده، صبح و ظهر و شب میل نمایند.

---

۱ - در این مزاج خون سفت‌تر از معمول بوده و گلبول‌های قرمز و فیبرین آن زیادتر است

نسخه برای ضعف عضلات قلب و تقویت اعصاب مرکزی و محرک عصب سمپاتیک

چغندر، شلغم و هویج، یا زردک را پخته خوب له نمایند کمی نبات ساییده به آن اضافه نموده به اندازهٔ تمایل مصرف نمایند. این نیز یک غذای مفید و بی‌زیان است.

نسخهٔ تقویت عمومی قلب (قلبی ـ عصبی ـ عضلانی)

گاوزبان ـ باد رنجویه ـ ریشه کاسنی ـ بیدمشک ـ بهمن سرخ و سفید ـ جوز هندی ـ مصطکی ـ بادیان ـ زنیان ـ سنبل‌الطیب ـ فرنجمشک ـ دارچین ـ پوسته پسته ـ بهارنارنج ـ اسطوخدوس و میخک.

یک یا چند عدد از داروهای فوق را می‌توان انتخاب کرد. یک قاشق غذاخوری آنرا در دو لیوان آب کمی جوشانده قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

دانشمندان طب گیاهی و پزشکان مطلع از مادهٔ مؤثرهٔ داروهای گیاهی، داروهای زیر را برای دردهای جلو قلبی[1] مفید می‌دانند:

عرق نیلوفر ـ عرق بید ـ عرق سوسنبر ـ اسپرزه ـ هلیلهٔ زرد ـ آلوچه و آلو ـ عرق بیدمشک ـ گلاب ـ گِل ارمنی ـ تخم مورد ـ گل بنفشه ـ گلنار ـ ورق طلا و نقره ـ عنبر اشهب ـ مشک ـ مروارید ناسفته ـ بادرنجویه ـ گاوزبان ـ فرنجمشک[2] ـ زعفران ـ آمله ـ تخم خرفه ـ تخم کاهو ـ بهمن سرخ و سفید ـ صندل سرخ و سفید ـ زرشک ـ طباشیر ـ تخم کاسنی ـ انار ـ شربت سیب ـ شربت ترشک سنبل‌الطیب ـ اشنه یا دواله ـ سماق ـ هل ـ ابریشم مقرض ـ گل سرخ.

توصیه می‌شود مبتلایان به دردهای جلو قلبی باید کمی ریاضیت بکشند، یعنی هر چه را می‌خواهند در صورتی‌که برایشان مفید باشد مصرف نمایند. جماع، تقلا، جنب و جوش کم‌تری داشته باشند. حتماً تقلیل غذا نمایند و غذاهای مقوی میل ننمایند (مثل پلو، آبگوشت چرب و امثال آنها).

عصب سمپاتیک در اثر استرس و هیجان تحریک شده، موجب انقباض و کم شدن خون کرونرها می‌شود.

اثر هیجان بر عروق کرونر

اساساً تمام عروق بدن تحت کنترل رشته‌های اعصاب سمپاتیک می‌باشند، کمی از عروق

۱ـ آنژین صدری ۲ـ تخم شربتی

زیر فرمان پاراسمپاتیک هستند.

عمل اعصاب سمپاتیک در گردش خون از طریق دستگاه تنظیمی زیر انجام می‌پذیرد.

۱ ـ دستگاه منقبض‌کننده عروق[1].

۲ ـ دستگاه منبسط‌کننده عروق[2].

تمام عروق بدن بوسیله رشته‌های اعصاب سمپاتیک منقبض‌کننده عروق، عصبی می‌شوند این رشته‌های اعصاب آدرنرژیک[3] هستند وارمون نور اپی‌نفرین در انتهای خود ترشح می‌نمایند.

هنگامی که فشار خون پایین می‌آید یا موقعی که گازکربنیک خون زیاد می‌شود یا وقتی که هیجان و استرس به‌وجود می‌آید، رشته‌های عصب سمپاتیک تحریک و باعث انقباض عروق، مخصوصاً عروق کرونر شده، به شدت بیماری کرونرها اضافه می‌شود و عصبانی شدن خطری است برای مبتلایان به نارسایی کرونرها.

اثر دستگاه منقبض‌کننده سمپاتیک به‌قدری شدید است که حتی می‌تواند برای زمانی کوتاه جریان خون عروق را قطع کند.

اتساع[4] عروق اصولاً به‌علت کم شدن تونوس دستگاه منقبض‌کننده سمپاتیک به‌وجود می‌آید یعنی کم شدن تحریکات عصبی به عروق اجازه می‌دهد که متسع شوند. رشته‌های متسع‌کننده عروق عضلات کولی نرژیک[5] هستند و اعتقاد بر این است که رشته‌های متسع‌کننده[6] پوست نیز کولی نرژیک هستند زیرا هم‌زمان با تحریک رشته‌های کولی نرژیک، غدد مولد عرق این رشته‌ها نیز فعال می‌شوند. بنابراین می‌توان گفت که دستگاه سمپاتیک آن‌طور که به‌نظر می‌رسد یک دستگاه آدرنرژیک نیست بلکه رشته‌های سمپاتیک مخلوطی از رشته‌های آدرنرژیک و کولی‌نرژیک می‌باشند.

کنترل عصبی جریان خون کرونرها نیز بستگی به مکانیسم تنظیم خودبه‌خود و موضعی جریان خون کرونرها دارد، اما تحریکات عصبی شدید که انقباض عضله قلب را باعث می‌شوند سبب تغییر شدت جریان خون در کرونرها می‌گردند.

1- VASOCONSTRICTOR - SYSTEM

2- VASODILATATOR - SYSTEM

3- ADRENERGIC

۴ـ گشاد شدن، گشادی و فراخی.

5- CHOLINERGIC

۶ـ گشادکننده

در این جا متذکر شویم، تحریک سمپاتیک علاوه بر زیانی که برای کرونرها دارد برای مبتلایان به فشار خون شریانی زیان بیشتری دارد، زیرا سمپاتیک از سه طریق باعث بالا بردن فشار خون می‌شود.

۱ـ سمپاتیک بر روی دیگر عروق اثر کرده و باعث انقباض آنها می‌شود مخصوصاً مویرگ‌ها.

۲ـ افزایش کلی انقباضات بیشتر وریدها و برگشت خون به قلب.

۳ـ به‌علت انقباض خود عضله قلب و بالا بردن فشار خون.

چون بداخلاقی و حرص و جوش چنان‌چه ذکر شد برای آدمی بسیار زیان‌آور است، رسول‌گرامی(ص) چنین می‌فرمایند[1]: بهترین بندگان نزد خداوند کسی است که خلقش نیکوتر باشد.

قبل از به صدا در آمدن زنگ خطر دو عامل مهم (چربی و پیری) را با ورزش و کم‌خوری از خود دور سازید.

آرتریواسکلروز[2]

آرتریو اسکلروز یا سخت شدن شرایین یکی از عوامل مهم نارسایی کرونر است. زیرا شرایین مبتلا به آرتریواسکلروز، قسمت عمده قابلیت نرمی و اتساع خود را از دست می‌دهند و به علت وجود نواحی دژنراتیو (خراب شده) به آسانی پاره می‌شوند.

همچنین پلاک آتروماتو[3] اغلب به درون رگ در سر راه جریان خون، برجستگی پیدا کرده و خشونت سطح آن باعث ایجاد لخته خون و در نتیجه، تولید ترومبوس[4] یا آمبولوس می‌گردد.

هر لخته غیرطبیعی که در رگی تشکیل به‌شود، ترومبوس نامیده می‌شود. هنگامی که یک لخته تشکیل می‌شود احتمال دارد خونی که از مجاور آن می‌گذرد، آن را در هم شکسته از محل اتصالش دور سازد. لخته‌هایی را که بدین‌گونه آزادانه در خون به حرکت درآمده باشند، آمبولوس نامند.

۱ـ احب‌عبادالله احسنهم خلقا (نهج‌الفصاحه ۸۴)

2- ARTHERIO SCLEROSIS

۳ـ قسمت یا ناحیه سفت شده

4- THROMBUS

آمبولوس‌ها معمولا آن‌قدر به پیشرفت خود ادامه می‌دهند تا در نقطه تنگی از دستگاه گردش خون گیر کنند. بنا بر این آمبولوس‌هایی که از شریان‌های بزرگ یا نیمه چپ قلب برمی‌خیزد، باعث انسداد شریان‌های کوچک‌تر یا آرتریول‌ها می‌گردند. در حالی که آمبولوس‌هایی که از دستگاه وریدی یا نیمه راست قلب می‌آیند در عروق ریوی پیش رفته آمبولی ریوی ایجاد می‌کنند.

علل حالات ترومبوآمبولیک

معمولاً دو علت برای ایجاد حالات ترومبو آمبولیک وجود دارد.

۱ ـ وجود هرگونه خشونت و ناصافی در سطح داخلی رگ مثل مواردی که در اثر آرتریو اسکلروز، عفونت و یا ضربه ایجاد می‌شود، احتمالاً باعث جذب پلاکت‌ها و آغاز لخته‌سازی می‌گردد.

۲ ـ هنگامی که به عللی جریان خون داخل رگ‌ها به کندی گراید، در این حالات است که لخته ایجاد می‌شود. زیرا پیوسته تعداد کمی از پلاکت‌ها انهدام یافته (خراب می‌شوند) ترومبوپلاستین[1] ایجاد می‌کنند. بنابراین اگر جریان خون در منطقه‌ای از بدن بسیار کند باشد، غلظت ترومبوپلاستین در آن منطقه به حدی بالا می‌رود که برای ایجاد لخته کافی خواهد بود. در حالی که اگر جریان خون در عضو به تندی صورت گیرد ترومبوپلاستین حاصل سریعاً با مقادیر زیادی خون مخلوط شده و هیچ‌گاه غلظت کافی برای ایجاد لخته پیدا نخواهد کرد.

به‌طور خلاصه در بیماری‌های مختلف که متابولیسم چربی‌ها دچار اختلال می‌گردند و همچنین در سن پیری، ترکیبات چربی به ویژه کلسترول و نمک‌های آن در زیر لایه درونی (انتیما) عروق بزرگ رسوب می‌نماید. پس از چند سال این رسوب‌های کلسترولی کالسیفیه شده همچنین در نقاط خراب شده رگ فیبروز ایجاد می‌گردد. به علاوه گاهی پلاک اترواسکلروز انتیما را پاره کرده و به طرف مجرای رگ برجستگی ایجاد می‌نماید و وجود سطحی چنین ناهموار درون رگ سبب می‌گردد که پلاکت‌ها درون رگ رسوب نموده و بدین ترتیب محیطی مساعد برای ایجاد لخته فراهم گردد.

هنگامی‌که لخته ایجاد گشت پلاکت‌های جدید به آن جلب شده به تدریج لخته بزرگ‌تر

1- THROMBO PLASTIN

می‌شود تا اینکه رگ به‌طور کلی مسدود گردد. غالب ترومبوزهای کرونر با این مکانیسم ایجاد می‌گردد. گاهی اوقات کرونرها به‌واسطه خون‌ریزی از زیر انتیما مسدود می‌گردند.

به خاطر داریم که در جدار عروق بزرگ، عروق کوچک‌تری وجود دارد به نام وازاوازروم[1] که خون مورد احتیاج رگ‌های مزبور را تأمین می‌نمایند. با اینکه تعداد عروق مغذی شرایین کرونر زیاد نیست، معهذا پاره شدن همین تعداد معدود نیز سبب برجسته شدن لایه درونی مزبور گشته باعث انسداد آنها می‌گردد.

امکان پیدایش انسداد در عروق کرونر در بیماران مبتلا به فشار خون، دو تا سه برابر اشخاص عادی است. به نظر می‌رسد کیفیت فوق به واسطه افزایش فشار خون در عروق جداری رگ باشد.

بدین ترتیب انسداد عروق کرونر در بیماران فشار خونی شایع‌تر است.

تصلّب پیش‌رونده عروق کرونر

شرایین کرونر همیشه به طور ناگهانی و به‌وسیله ترومبوز، آمبولی یا خونریزی در زیر لایه درونی رگ مسدود نمی‌شوند، بلکه به تدریج در اثر آترواسکلروز تنگ و مسدود می‌گردند.

گاهی پلاک آترواسکلروز حلقه‌وار در دیواره شرایین مزبور پدیدار شده و این به نوبه‌ی خود سبب می‌شود که بافت فیبری در این محل ضخیم شود و بالاخره شریان را مسدود سازد.

پدیده آترواسکلروز فقط مربوط به سنین بالا نیست بلکه پلاک‌های آتروماتوز در عروق کرونر، در کرونر اطفال هم دیده شده است.

به‌وجود آمدن این پلاک‌ها معمولاً در سنین ۴۵ تا ۵۰ سالگی در نیمی از افراد مشاهده شده است. مطالعات آسیب‌شناسی ثابت نموده است که در افراد ۶۵ تا ۷۰ ساله یا مسن‌تر، نه تنها در عروق کرونر پلاک‌های آتروماتوز وجود دارد بلکه یک یا چند شاخه اصلی عروق کرونر نیز به‌واسطه پلاک‌های مزبور مسدود گردیده است.

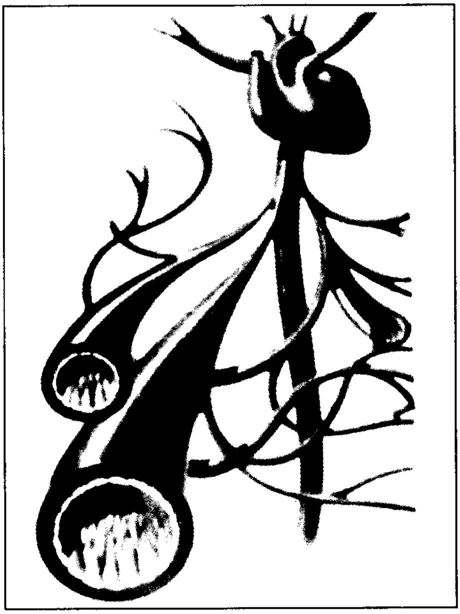
در اثر این انسداد خون در بسیاری از عروق اپیکارد پس زده می‌شود و بدین ترتیب خون عضله‌ی قلب به‌وسیله آنها تأمین می‌گردد. چون این‌گونه انسدادها به‌طور تدریجی ایجاد می‌گردند، با وجودی‌که برخی از شاخه‌های اصلی کرونر مسدود شده‌اند لهذا در قلب هیچ‌گونه ضایعه عضلانی از ایسکمی یا کم‌خونی مشاهده نمی‌شود.

1- VASAVASERUM

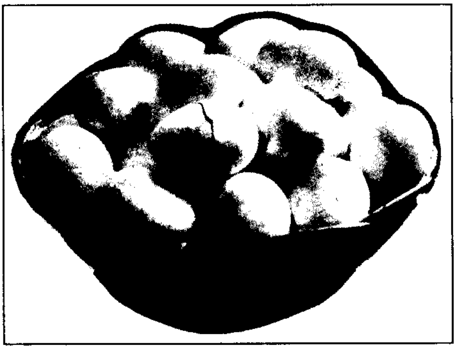
آرتریواسکلروز محیطی

علاوه بر پیدایش این حالت در کرونرها، سایر عروق نیز مبتلا به آرتریواسکلروز خواهند شد، بنابراین انتیمای[1] بسیاری از عروق اشخاص پیر تقریباً به‌طور کامل از این رسوبات لیپوئیدی یا صفحات کلسیفیه پوشیده شده و خراب می‌گردد.

وجود صفحات کلسیفیه و همچنین فیبروزی که در دیواره عروق ایجاد می‌گردد، ممکن است سبب تنگی و انسداد بسیاری از عروق محیطی گردد.



تصلب شرایین «آرتریواسکلروز» وجود رسوبات کلسترولی و مسدود شدن تدریجی دهانه عروق.



یک عدد تخم‌مرغ ۵۰ گرمی ۲۵۳ میلی‌گرم کلسترول دارد، چند عدد تخم‌مرغ با روغن حیوانی چقدر؟

همچنین سطح ناهموار انتیما غالباً سبب تشکیل لخته شده، ممکن است در همان محل یا در اثر خورد شدن و انتقال آن در نقطه دیگری رگ مبتلا را ببندد.

بدون استثناء در کلیه اشخاص پیر، آرتریواسکلروز وجود دارد ولی در برخی اشخاص

۱ـ جدار داخلی عروق

کیفیت فوق در سنین پایین‌تر نیز مشهود است به ویژه در کسانی که به مرض قند یا اختلالات هیپوفیزی یا هیپوتیروئیدی و بالاخره به اختلالات ناشناخته متابولیسیمی دچار هستند.

انسداد تدریجی شرایین محیطی در آرترواسکلروز سبب پیدایش تمام حالات مذکور می‌گردد، از جمله درد در اثر کم رسیدن خون به عضوی که ممکن است زخم‌ها یا پوسیدگی عضوی را به‌وجود آورد.

آرتریواسکلروز زودرس: چنان‌چه قبلاً اشاره گردید، بر اثر زیادی فشار خون دیواره عروق تمایل به خراب شدن می‌نماید و قسمت خراب شده یا دژنره محل مناسبی برای ذخیره مواد چربی یا لیپوئیدی را فراهم می‌آورد.

این مواد بعدها آهکی شده و در نتیجه حالتی که به آرتریواسکلروز معروف است، به‌وجود می‌آید. بنا بر شرحی که گفته شد آرتریواسکلروز در بیمارانی که دچار فشار خون هستند در سنین پایین‌تر از افراد عادی تظاهر می‌نماید.

متاسفأنه در این اشخاص عروق کرونر قلب بیش از همه دچار آرتریواسکلروز می‌شود، علت این موضوع به احتمال قوی کار اضافی عضله قلب و عدم تکافوی این عروق برای تغذیه عضله هیپرتروفیه (بزرگ شده) است. تقریباً علت مرگ هفتاد درصد افرادی که به سبب بالا بودن فشار خون تلف می‌شوند آرتریواسکلروز عروق کرونر می‌باشند.

بی‌مورد نیست که خاطرنشان سازیم، اگر سدیم موجود (نمک) در رژیم غذایی بیمار مبتلا به فشار خون را به مقدار مؤثری کم کنیم در درمان وی با موفقیت بیشتری روبرو خواهیم شد.

پیری و آرترواسکلروز دو رفیق هم پیمان‌اند، اعتدال در غذا و ورزش می‌تواند آن دو را از هم جدا سازد.

آترواسکلروز در افراد بشر

اثر سن ـ جنسیت و توارث بر اترواسکلروز: آترواسکلروز بیماری سنین بالا است ولی پلاک‌های آتروماتوی کوچک را حتی می‌توان در شرایین اطفال و اغلب بالغین جوان یافت. بنابراین به نظر می‌رسد که بروز بیماری نتیجه رسوب چربی در مدت یکی دو سال نیست بلکه به تدریج در طول عمر صورت گرفته است.

تلفات بیماری آترواسکلروز قلبی در مردان بیش از زن‌ها است و این موضوع به ویژه برای مردان کم‌تر از پنجاه سال صادق است. از این رو معتقدند که هورمون‌های مردانه در پیشرفت بیماری مؤثر است یا اینکه هورمون‌های جنسی زنانه از آترواسکلروز جلوگیری می‌نماید. تجربه نشان داده است که تزریق استروژن به مردانی که قبلاً دچار ترومبوزکرونر بوده‌اند، از تعداد حملات بیماری‌های کرونری می‌کاهد.

به علاوه تزریق استروژن به جوجه‌هایی که مبتلا به پلاک‌های آتروماتو درکرونرها بوده‌اند، در بعضی از موارد از شدت بیماری آنها کاسته است.

آترواسکلروز در برخی از خانواده‌ها به صورت ارثی دیده شده است و در برخی اوقات این حالات با زیادی کلسترول خون همراه بوده است. در توسعه، ازدیاد و تولید پلاک‌های آتروماتو در دیواره شرایین ممکن است عوامل دیگری از ناهنجاری‌ها، به ارث به انسان منتقل شود.

عوامل فوق بیشتر از طریق ژن‌های غالب به ارث می‌رسد.

بیماری‌هایی که زمینه را برای آترواسکلروز آماده می‌سازند: یکی بیماری قند یا دیابت و دیگری بیماری هیپوتروئیدیسم که در هر دوی آنها کلسترول خون را بالا می‌برند و مهمترین بیماری فشار خون است، زیرا شیوع آترواسکلروز در کرونر این افراد، دو برابر اشخاص عادی است. عوامل مهم دیگر رابطه بین چربی رژیم غذایی و آترواسکلروز در انسان است.

شواهد تجربی نشان می‌دهد که رژیم غذایی پرچربی، به‌ویژه چربی‌های اشباع شده امکان بروز آترواسکلروز را افزایش می‌دهد. ممکن است رژیم پر کلسترول نیز زمینه را برای ایجاد بیماری آترواسکلروز مساعد نماید.

به‌طور کلی دلایل بی‌شماری برای پذیرش این عقیده وجود دارد که کاهش چربی رژیم غذایی تا حدود زیادی، از آترواسکلروز جلوگیری می‌نماید. (در صفحه بعد به آن اشاره شده).

آمار بیمه عمر نشان می‌دهد که نسبت به مرگ و میر افراد مسن با وزن عادی از بیماری‌های کرونر قلب، در حدود نصف مرگ و میر افراد هم سن ولی سنگین وزن می‌باشد.[1]

خلاصه علل آترواسکلروز

به طور خلاصه درمان آترواسکلروز را می‌توان چنین برآورد کرد که: آترواسکلروز به طور

۱ـ پس همیشه لاغر باشید

دقیق، وجود اختلال در متابولیسم چربی‌ها است ولی هر عاملی دیوارهٔ شرایین را آزرده سازد به تشدید آن کمک می‌کند. اغلب در آترواسکلروز غلظت کلسترول خون نیز بالا می‌باشد ولی علاوه بر این، زیاد بودن لیپوپروتئین‌های کم‌تراکم نیز ممکن است عامل مهمی در ایجاد این عارضه باشد.

سرانجام شاید عامل دیگری نیز در کار باشد که از نسلی به نسل دیگر این بیماری منتقل می‌گردد.

درمان آترواسکلروز

به‌طور خلاصه درمان آترواسکلروز را می‌توان چنین برآورد کرد که:

۱ ـ کم کردن وزن در افراد چاق.

۲ ـ مصرف نکردن روغن‌های اشباع شده حیوانی مثل کره، لبنیات، شیر، آبگوشت و تخم‌مرغ.

۳ ـ مصرف روغن نباتی مثل روغن ذرت، روغن ماهی.

۴ ـ فعالیت بالنسبه خفیف مخصوصاً قدم زدن.

۵ ـ پایین‌آوردن فشار خون، در مبتلایان به فشار خون.

۶ ـ خودداری از مصرف دخانیات.

۷ ـ حفظ تعادل در کلیه‌ی شئون زندگی تا اینکه استرس، هیجانات روحی و فکری به حداقل خود برسد.

۸ ـ مصرف اسید نیکوتینیک[1] توکوفرول‌ها (ویتامین E و کولین یا اینوزیتول).

۹ ـ مصرف مواد متوقف‌کنندهٔ جذب کلسترول مثل سیتوسترول‌ها و برخی از رزین‌ها.

۱۰ ـ خودداری از مصرف گوشت غیر از ماهی و حتی خودداری از مصرف گوشت سفید.

۱۱ ـ قطع الکل، مشروبات الکلی، ادویهٔ تند و تیز.

۱ـ در متن کتاب به موادی که دارای اسید نیکوتینیک می‌باشند مفصل اشاره شده است.

هر چه غذای ما گوشتی و رو به چربی گذارد، سلامتی کم‌تر و رو به نقصان خواهد گذاشت.

مقدار کلسترول و اسید چرب غذاها
گروه گوشت

نکته جالب در این مبحث، توجه به میزان کلسترول و اسیدهای چرب مواد غذایی است.

گروه گوشت	وزن	چربی کامل	چربی‌اشباع	اسید اولوئیک	اسید لینونیک[1]	کلسترول
گاو	۳۰گرم	۷/۵گرم	۳/۶گرم	۳/۳گرم	مختصر	۲۷ میلی‌گرم
گوساله	۳۰گرم	۳/۶گرم	۱/۸گرم	۱/۵گرم	مختصر	۲۷ میلی‌گرم
برّه	۳۰گرم	۶/۳گرم	۳/۶گرم	۲/۴گرم	مختصر	۲۷ میلی‌گرم
جگر	۳۰گرم	۱/۵گرم	۰/۴گرم	مختصر	مختصر	۷۵ میلی‌گرم
گاو یخ‌زده	۲۰گرم	۱/۲گرم	۰/۶گرم	۰/۶گرم	مختصر	۱۸ میلی‌گرم
گوشت سرد	۴۵گرم	۹/۷گرم	۲/۴گرم	۲/۷گرم	۰/۶گرم	۵۰ میلی‌گرم
مرغ	۳۰گرم	۳/۶گرم	۱/۲گرم	۱/۲گرم	۰/۶گرم	۲۳ میلی‌گرم
سوسیس معمولی	۵۰گرم	۱۷/۴گرم	۹گرم	۸گرم	۰/۴گرم	۵۰ میلی‌گرم
تخم‌مرغ	۵۰گرم	۶گرم	۲گرم	۲/۵گرم	۰/۵گرم	۲۵۳ میلی‌گرم
ماهی	۳۰گرم	۲/۷گرم	۰/۵گرم	۱/۷گرم	۰/۵گرم	۲۱ میلی‌گرم
قزل‌آلا و تون	۳۰گرم	۵/۱گرم	۱/۴گرم	۱/۵گرم	۱/۲گرم	
صدف	۳۰گرم	۱/۹گرم	۰/۶گرم	۱گرم	۰/۳گرم	۴۵ میلی‌گرم
پنیر	۳۰گرم	۹گرم	۵/۱گرم	۳گرم		۴۵ میلی‌گرم
پنیر محلی	۵۰گرم	۲/۱گرم	۱گرم	۰/۵گرم		۵ میلی‌گرم
بستنی (۷۵گرمی)	یک فنجان	۹گرم	۵گرم	۳/۵گرم	صفر	۴۳ میلی‌گرم

۱ـ اسیدهای اشباع نشده

گروه چربی‌ها

گروه چربی‌ها	وزن	چربی کامل	چربی اشباع	اسید الوئیک	اسید لینولئیک	کلسترول
روغن زیتون	۵گرم	۵گرم	۰/۶ گرم	۴ گرم	۰/۴ گرم	
روغن بادام‌زمینی	۵گرم	۵گرم	۰/۹ گرم	۱/۶ گرم	۱/۵ گرم	
روغن آفتابگردان	۵گرم	۵گرم	۰/۴ گرم	۱ گرم	۳/۶گرم	
روغن پسته شام	۵گرم	۵گرم	۰/۸ گرم	۱/۶ گرم	۲/۱ گرم	
روغن بهاره سوژا	۵گرم	۵گرم	۰/۸ گرم	۱/۶ گرم	۲/۶ گرم	
مایونز	۵گرم	۴گرم	۰/۷ گرم	۱/۳ گرم	۳گرم	۸ میلی‌گرم
بادام	۶گرم	۳/۵گرم	۰/۳ گرم	۲/۵ گرم	۰/۷ گرم	
پسته	۵گرم	۳/۶گرم	۰/۳ گرم	۲/۶ گرم	۰/۷ گرم	
گردو	۱۰ گرم	۶/۵گرم	۰/۴ گرم	۲ گرم	۴گرم	

گروه شیر

شیر کامل	۲۲۰ گرم	۸/۵ گرم	۴/۹ گرم	۳/۶گرم	صفر	۲۷ میلی‌گرم
شیر ۲ درصد	۴۴۰ گرم	۴/۹ گرم	۲/۴ گرم	۲/۵ گرم	صفر	۱۵ میلی‌گرم

گروه نان

نان	۲۵گرم	۰/۸ گرم	۰/۳ گرم	۰/۵ گرم	صفر	
بیسکویت	۳۵گرم	۶/۵گرم	۲/۳ گرم	۳/۴گرم	۰/۸ گرم	۱۷ میلی‌گرم
پفک	۳۵گرم	۳/۵گرم	۰/۷ گرم	۲/۴گرم	۰/۴ گرم	۱۶ میلی‌گرم
نان ذرت	۳۵گرم	۴گرم	۱/۴گرم	۲/۱ گرم	۰/۴ گرم	۱۶ میلی‌گرم
چیپس سیب‌زمینی	۳۰گرم	۱۲ گرم	۳گرم	۴گرم	۶گرم	
روغن نباتی	۵گرم	۵گرم	۱ گرم	۲/۶ گرم	۲/۴ گرم	

تا کلسترول شما را نکشته است، با قطع چربی‌ها او را بکشید.

کلسترول[1]

کلسترول که فرمول آن $C_{27}\ H_{46} - OH$ می‌باشد، ابتدا در کیسهٔ صفرا توسط کنسرادی کشف شد و بعداً شورول این ماده را مورد مطالعه قرار داد. در سال ۱۸۱۵ ثابت کرد که غیرقابل صابونی شدن می‌باشد. شورول همچنین نام کلسترین به این ماده داد (کل به یونانی یعنی صفرا و استرئوس به معنی جامد است).

بعداً دانشمندان دیگری آنرا در مغز، زردهٔ تخم‌مرغ و جاهای دیگری کشف کردند. سپس، پیدایش عامل هیدروکسیل در مولکول کلسترول به اثبات رسید و اصطلاح کلسترین را به کلسترول تبدیل کردند.

کلسترول یک الکل نوع دوم اشباع نشده چهار حلقه‌ای می‌باشد که دارای سه حلقه شش ضلعی، یک حلقهٔ پنج ضلعی و یک ریشهٔ جانبی هشت کربنی می‌باشد که به یک عامل ایزوپروپیل ختم می‌گردد.

کلسترول در حالت طبیعی با لیستین همراه بوده و تقریباً در تمام بافت‌های طبیعی بدن یافت می‌شود.

با وجودی که هنوز مراحل کاملی برای ساختن شدن کلسترول موجود نیست، معهذا فرمول زیر مورد قبول همگان است.

استیل کوآنزیم A ← استیل کوانزیم A_2 ← اسید موالونیک ← اسکوالن ← لانوسترول ← زیموسترول ← دستموسترول ← کلسترول.

دانشمندان ثابت کرده‌اند بهترین PH برای ساختن کلسترول ۶/۲ تا ۹/۸ می‌باشد. وجود اسید پانتوتنیک، اسیدهای چرب اشباع نشده، PH مناسب، سدیم، پتاسیم، منگنز و آهن برای ساختن کلسترول لازم است.

1- CHOLESTEROL

کلسترول در رژیم غذایی همه مردم وجود داشته و بدون هضم قبلی از مخاط معدی - روده‌ای می‌تواند جذب لنف روده گردد. کلسترول در چربی بسیار محلول است ولی در آب اندکی محلول بوده و می‌تواند با اسیدهای چرب، استر[1] ایجاد کند تقریباً هفتاد درصد استرهای پلاسما به‌صورت استرهای کلسترول می‌باشد.

علاوه بر کلسترولی که بنام کلسترول خارجی، روزانه از مخاط معدی - روده‌ای جذب می‌گردد مقداری نیز به‌وسیلهٔ بدن ساخته می‌شود که آن‌را کلسترول درونی می‌خوانند.

چه عواملی در ازدیاد کلسترول خون مؤثر خواهد بود

۱ - افزایش مقدار کلسترول روزانه در مواد غذایی که غلظت آن‌را در پلاسما اندکی بالا می‌برد، لیکن کبد با پایین آوردن سطح کلسترول خود از میزان اضافی آن می‌کاهد.

۲ - رژیم غذایی پرچربی، می‌تواند غلظت کلسترول خون را چهل تا پنجاه میلی گرم درصد بالا برد. این افزایش را نتیجهٔ ذخیره شدن چربی در کبد می‌دانند. لذا ثابت شده است که کلسترول مواد غذایی به اندازهٔ غذاهای چرب، نمی‌تواند کلسترول خون را افزایش دهد (پس چربی‌ها بیشتر مقصرند).

۳ - خوردن چربی‌هایی که مقدار زیادی اسیدهای غیراشباعی دارند به‌علت نامعلومی غلظت کلسترول خون را افزایش می‌دهند.

۴ - در بیماری‌های ورم‌دار کلیوی مقدار کلسترول خون همراه تری‌گلیسیریدها و فسفاتیدها افزایش می‌یابد.

۵ - زیاده‌روی در مصرف مواد قندی، در اغلب افراد موجب افزایش کلسترول خون می‌گردد.

۶ - استرس و هیجانات روحی:

اغلب استرس‌ها مانند هیجانات شدید روحی و فکری موجب افزایش بتالیپوپروتئین‌ها (کلسترول) و پربتالیپوپروتئین‌ها (تری گلیسیریدها) می‌گردد.

۷ - آبستنی:

در ثلث دوم آبستنی آلفالیپوپروتئین‌ها افزایش می‌یابد، به‌علت ترشح استروژن و در ثلث

1- ESTER

سوم آبستنی بتا و پربتا لیپوپروتئین‌ها فزونی می‌یابند (به‌علت ترشح پروژسترون).

۸ ـ داروهای ضد آبستنی:

این داروها به‌علت دارا بودن مشتقات پروژسترون، باعث افزایش بتا و پربتالیپوپروتئین‌ها می‌گردد (یکی از علل چاق شدن خورندگان قرص ضد آبستنی).

۹ ـ الکل:

مصرف الکل به میزان متوسط موجب افزایش تری‌گلیسیریدهای خون می‌شود.

۱۰ ـ دیابت:

چنان‌چه قبلاً نیز اشاره شد، کلسترول و تری‌گلیسیرید در اغلب بیماران دیابتی بسیار بالا می‌رود و به احتمال قوی مهمترین عامل آترواسکلروز زودرس و شدید بیماران فوق، به همین علت است.

۱۱ ـ پانکراتیت‌ها[۱]:

در برخی از پانکراتیت‌های حادّ پربتالیپوپروتئین‌های خون زیاد می‌شود.

۱۲ ـ بیماری‌های غدهٔ تیروئید:

در کم‌کاری تیروئید[۲] افزایش بتالیپوپروتئین‌های خون از علائم بسیار شایع و مهم بیماری است.

۱۳ ـ بیماری‌های کلیه:

در سندرم نفروز، بتالیپوپروتئین‌ها و پربتالیپوپروتئین‌ها افزایش می‌یابد.

۱۴ ـ بیماری‌های کبدی:

در یرقان انسدادی بتالیپوپروتئین‌ها و تری‌گلیسیریدها گزارش شده است اما در بیماری‌های پارانشیم کبدی، مثل ورم کبد و سیروزها مقدار چربی خون کم می‌شود. در کبد چرب نیز چربی‌های خون زیاد می‌شود.

۱۵ ـ افزایش کلسیم خون:

در بسیاری از موارد افزایش کلسترول و تری‌گلیسیریدهای خون همراه با افزایش کلسیم خون، افزایش خواهد یافت (مبتلایان به زیادی چربی خون نباید زیاد از لبنیات استفاده کنند،

۱ـ ورم لوزالمعده

۲ـ هیپوتیروئیدیسم

صفحه بعد به آن اشاره می‌شود).

۱۶ ـ زیادی اسید اوریک خون:

افزایش اسید اوریک و افزایش تری‌گلیسیرید خون همراه با هم است ولی کدام علت و کدام معلول، دقیقاً روشن نشده است.

۱۷ ـ پرکاری غدهٔ فوق کلیه:

در سندرم کوشینگ و در نتیجهٔ مصرف داروهای کورتیکو ستروئیدی[1] بتاپروتئین و پربتاپروتئین هر دو افزایش می‌یابند به‌علت فعالیت هورمون لیپولیز[2] که تحت تأثیر استروئیدهای فوق است.

۱۸ ـ بیماری‌های ارثی و خانوادگی: این بیماری‌ها از اول دوران کودکی ممکن است ظاهر شوند با علائم دردهای شکمی، ورم پانکراس و علائم آن مانند بروز یرقان، طحال و کبد بزرگ و در این بیماران آترواسکلروز و بیماری‌های عروقی شایع‌تر از دیگران است.

۱۹ ـ مشاغل اداری: کسانی‌که در شغل‌های نشسته بسر می‌برند و به اصطلاح پشت میز نشین هستند، دارای ورزش و تحرک کم‌تری می‌باشند. به‌علت کم مصرف شدن انرژی داخلی به ذخیره شدن چربی در بدن خود کمک می‌نمایند که نهایتاً منجر به چاقی خواهد شد، شِمای بعدی راه چاره را نشان خواهد داد.



اگر طبل چاقی در بدن شما به‌صدا درآمد، با چکش سبزیجات و میوه‌جات بر سر آن بکوبید.

۱ـ کورتیزون

2- LIPOLYSIS

مهمترین عامل طول عمر منحصراً یک رژیم توأم با امساک و کم‌خوری است.

منابع مهم کلسیم

چون کلسیم در مبتلایان به زیادی چربی خون، فشار خون و گرفتگی و نارسایی عروق کرونر موجب پیشرفت بیماری می‌گردد، لذا به مواد غذایی که کلسیم بیشتری دارند ذیلاً اشاره می‌شود:

مادهٔ غذایی	مقدار متوسط	وزن (گرم)	کلسیم (میلی‌گرم)
تخم‌مرغ	یک عدد	۵۰	۲۷
ماهی قزل‌آلا	سی گرم (یک اونس)	سی گرم	۵۱
ساردین	یک اونس	سی گرم	۱۱۵
صدف	یک اونس	سی گرم	۳۱
میگو	یک اونس	سی گرم	۳۵
پنیر	یک اونس	۱۰۰ گرم	۳۵۲
چربی (خامه)	دو قاشق	سی گرم	۳۱
نان (بیسکویت)		۳۵گرم	۴۲
نان ذرت	۱/۵ تکه	۳۵گرم	۴۲
نخود خشک	نصف فنجان	۹۰گرم	۴۵
هویج	۲/۳ فنجان رنده شده	۱۰۰ گرم	۴۵
کشک	یک صدم	۱۰۰ گرم	۵۰۵ میلی‌گرم
ماست	یک صدم	۱۰۰ گرم	۱۲۰ میلی‌گرم
پرتقال	یک دانه	۱۰۰ گرم	۴۱
شیرین بیان	یک فنجان پودر	۱۰۰ گرم	۹۶
نارنگی	دو عدد	۱۰۰ گرم	۴۰

باقلای سبز	۱/۲ فنجان	۱۰۰	۰
چغندر رنده شده	نصف فنجان	۱۰۰	۹۹
کرفس	نصف فنجان	۱۰۰	۳۹
اسفناج	نصف فنجان	۱۰۰	۹۳
کلم رنده شده	نصف فنجان	۱۰۰	۴۹
کدو رنده شده	نصف فنجان	۱۰۰	۲۵
شلغم سبز	نصف فنجان	۱۰۰	۱۸۴
شلغم ساده	نصف فنجان	۱۰۰	۳۵۱
هویج رنده شده	نصف فنجان	۱۰۰	۳۲
کلم قمری	نصف فنجان	۱۰۰	۳۳
بامیه	نصف فنجان	۱۰۰	۹۲
بستنی	نصف فنجان	۷۵	۱۱۰
انجیر خشک	نصف فنجان	۱۰۰	۱۸۶ گرم
شیرخشک کامل		۱۰۰	۸۹۷گرم
شیرخشک بی‌چربی		۱۰۰	۱۲۴۵ گرم

سفره یا میز غذاخوری را هنگامی ترک کنید که هنوز اشتهای خوردن دارید.

آثار فیزیولوژی امساک در غذا

امساک در غذا یک روش ارزشمند و غیرقابل توصیف است و از طرفی چون بدن آدمی باید وظیفهٔ خود را به بهترین وضع انجام دهد لذا احتیاج مبرمی به غذا دارد. این غذا است که بدن آدمی به تکاپو، حرکت، کار و نیز زنده نگه می‌دارد.

این اهمیّت والای غذایی متأسفانه برخی اوقات به‌علت عدم آشنایی به طرز استفاده از مقدار، زمان، نوع، حجم، کیفیت و کمیّت آن دست‌خوش اختلال و متحمّل خسران و زیان

غیرقابل جبران خواهد شد.

مثلاً آدمی به‌جای مصرف غذای طبیعی و سالم در حد لزوم بدن، از غذای مصنوعی و ساختگی به مقدار زیادتر از احتیاج، مصرف می‌نماید. بدنبال این اشتباه، بدن متحمّل خساراتی می‌شود که نتیجه‌ی آن بعد از سال‌های متمادی به گونه‌های مختلفی خود را ظاهر می‌سازد.

از آنجایی‌که اساس فیزیکی بیشتر بیماری‌ها مخصوصاً بیماری‌های متابولیکی بد غذایی است، بنابراین ارزش امساک در غذا بهترین درمان است.

با کم خوردن یا نخوردن غذا بدن فرصت ترمیم خود را دوباره باز یافته و انرژی اضافی را که صرف هضم و جذب غذاهای اضافی نموده است، صرف ترمیم خود می‌نماید. زیرا اگر بدن به‌خواهد هم جذب کند و هم دفع نماید و عمل مثبت و منفی را در زمان کوتاهی انجام دهد برایش مشکل است. اما اگر زمانی فرصت داشته باشد که به‌تواند مثلاً عمل دفع را بیشتر انجام دهد، سلامتی خود را بهتر تأمین می‌کند به‌دست آمدن این زمان ترمیم در سایهٔ امساک است.

مثالی ساده اما باارزش: اگر بدن آدمی را به استخری تشبیه کنیم که سال‌های متمادی از رسوبات لای وگل پر شده است و حالا می‌خواهیم آن را خالی کرده شستشو دهیم، باید مجرای ورودی را بسته و راه خروجی را باز گذاریم.

اگر هر دو مجرای ورودی و خروجی باز باشند همیشه استخر پر و فرصت پاک شدن را نخواهد یافت، این فرصت زمانی به‌دست می‌آید که مجرای ورودی بسته یا لااقل کم‌تر از مجرای خروجی باز باشد که این نیز همان امساک است.

مهمّ اینجاست که:

هیچ کس از قوانین طبیعت نمی‌تواند سرپیچی کند زیرا متابعت نکردن از قوانین طبیعی عوارضی را در بر خواهد داشت که بدخوری، پرخوری و بی‌نظمی در غذا یکی از آنها است.

این‌جا است که گفته‌اند:

هیچ‌کس در برابر سرپیچی از قوانین طبیعی بدون مجازات نخواهد ماند.(آیا مجازات پرخوری و بدخوری، عوارض قلبی، فشار خون، چاقی بی‌قواره، نقرس، مرض قند و ده‌ها بیماری دیگر نیست؟!).

آدمی چه به‌خواهد چه نخواهد، چه به‌داند و چه نداند، این عوارض مزاحم کم‌کنندهٔ طول

عمر، به علل فوق پیش خواهد آمد.

بلی این‌جا است که نصایح گرانبهای آخرین پیامبران الهی محمد مصطفی (ص) چون نوری جهان دانش را روشن کرده است[۱]: هر کس کم خورد سالم ماند و هر کس بسیار خورد، تنش بیمار و دلش سخت گردد.

صوموا تصحوا[۲] روزه بدارید تا سالم شوید

روزه درمانی

وقتی‌که اجتناب عاقلانه از پرخوری، عامل مهمّی در کاهش مرگ و میر باشد، روزه گرفتن چه کار نیکویی خواهد بود.

بیماری که میل به غذا خوردن ندارد و از خوردن اجتناب می‌کند، به‌طور غریزی کاری درست و صحیح انجام می‌دهد. این کار خود (روزه‌داری غریزی) را نشان می‌دهد که چه راه صحیحی را برای درمان خود در پیش گرفته است یا بیماری که از خوردن غذا اجتناب می‌ورزد، آیا این کار غریزی راه درمان بیماری نیست؟ این روزه‌داری غریزی بهترین راه درمان را نشان نمی‌دهد؟

هیچ‌وقت آدمی موفق به درمان سریع یک بیماری مزمن نخواهد شد. لکن روزه درمانی بهترین راه مبارزه با بیماری مزمن است و نیز خطرات کم‌تری را در بر دارد، زیرا بدن بیمار با این بسیج طبیعی مجبور به خود خوری و تغذیه از ذخایر غذایی داخل بدن خواهد شد.

قبل از اینکه به بافت‌های سالم بدن حمله شود، بدن خود مواد زاید (قند ـ چربی ـ اسید اوریک ـ غلظت خون ...) را کاهش داده آنها را می‌خورد. زیرا از راه دهان غذا به او نمی‌رسد و مجبور است از غذاهای پس‌انداز خود در بافت‌ها و انساج بدنش که انبار شده است استفاده کند.

در گذشته اثرات مفید روزه‌درمانی را به‌علت شناخته نشدن ترکیبات مواد غذایی به‌خوبی

۱ـ من قل طعمه صح بدنه و من کثر طعمه سقم بدنه و قسا قلبه (نهج‌الفصاحه ۲۷۷۹)
۲ـ رسول گرامی (ص)

نمی‌دانستند پس از آشنایی با بیوشیمی غذایی اهمیت روزه درمانی برای همگان آشکار گردید و این راه را کاملاً مفید دانستند.

سابقاً در محافلی علمی به واژهٔ (سموم متابولیک) به دیدهٔ تحقیر می‌نگریستند لکن پس از پیدایش بیوشیمی غذایی و بررسی نتایج حاصله از سوخت و ساز مواد غذایی و سموم حاصله از آنها در تجزیه و تحلیل مواد غذایی، اهمیت خاص آنها آشکار گردید و نظریهٔ علمی دانشمندان را به‌خود جلب نمود. این سموم و مواد اضافی حاصل از سوخت و ساز غذاها اغلب از تجزیهٔ پروتئین‌ها به‌دست می‌آید و نیز از تجزیهٔ کربوهیدارت‌ها اسید پیروویک، اسید لاکتیک و از تجزیه و متابولیسم چربی‌های خنثی نیز موادی به‌وجود می‌آید که بایستی مازاد آن از بدن دفع گردد.

یک عضو تا زمانی سالم است که به‌تواند این سموم حاصله را از خود دفع کند.

در زمان روزه‌داری به محض اینکه غذاها هضم شدند پس از زمانی کوتاه بافت‌های بدن شروع به فعالیت کرده و مواد اضافی را دفع می‌نمایند. بدین طریق که از وجود و مازاد مواد غذایی انباشته شده خود خوری شروع شده و مواد اضافی رو به تحلیل رفته تا زمانی که وجود دارند آنها را وارد متابولیسم بازال (سوخت و ساز عمومی) نموده و می‌سوزاند.

این نوع خودخوری یک درمان طبیعی و مطلوب است که بدن از خود شروع می‌نماید. باید توجه داشت که روزه‌درمانی با گرسنگی فرق دارد، زیرا وضع فکری در این بیمار روزه‌دار اثر اساسی و نتیجهٔ مثبت در هدایت متابولیسم بدن به سوی سلامتی دارد. یعنی روزهٔ ارادی در سوخت و ساز بدن تأثیر مثبت می‌کند (تا گرسنگی اجباری).

مشاهده شده است بیماری که مبتلا به دردهای سخت می‌باشد، اگر او را گرسنه نگه دارند حال وی رو به وخامت می‌گراید. حال اینکه اگر به او گویند روز به‌گیرد وخامت چندانی برایش پیش نخواهد آمد.

مثلاً در گرسنگی ورم بدن زیاد می‌شود ولی ثابت شده است که در روزهٔ ارادی ورم‌های بدن کم می‌شود.

مثلاً اگر بیماری که مبتلا به مرض قند است روزه ارادی به‌گیرد حال وی چندان تغییر نمی‌نماید، امّا اگر او را گرسنه نگه دارند اختلالاتی در وی مشاهده می‌گردد. در این قبیل بیماری‌ها آزمایشات زیادی شده و ثابت شده که گرسنگی و روزه‌داری با هم تفاوت بسیار دارد.

در روزه ارادی، روح، بدن را برای خود تربیت می‌کند. قدرت عصبی، نیروی عضلانی و قدرت پاک‌سازی بدن را زیاد می‌نماید.

بر همگان واضح است که روح فرمانده کل ارگان‌های بدن است لذا با اراده می‌توان بر اعضاء مسلّط گشت.

قرآن کریم در این باره چنین می‌فرماید[1]: .... اگر روزه به‌گیرید به‌سود شما است اگر آن را درک کنید.

توجه را به این مطلب جلب می‌کنیم که این تعبیر از آیه‌ای به‌دست آمده است که حکم معذور از روزه را بیان می‌دارد. با این وجود می‌فرماید اگر روزه بدارید برای شما بهتر است از صدقه دادن (آیا تصوّر نمی‌شود که تا حدّ امکان و توان باید روزه گرفت حتی برای کسانی که پیر، ضعیف، ناتوان و رنجورند...؟) با این تأکید روزه‌داری، آیا با این علم ناقص و دانش ناچیز، آدمی می‌تواند نتایج آن‌را بررسی و به رشته‌ی تحریر درآورد؟

قرآن کریم در آیات ۱۸۳ و ۱۸۸ بقره به روزه‌داری تأکید می‌فرماید باید توجه داشت که روزه درمانی با روزه‌های حقیقی و دستورات آسمانی فرق بسیار دارد. چون آن فرمان الهی است ما کاری به خاصیّت یا خواصّ آن نداریم فرمان الهی است اطاعت می‌کنیم.

تذکری که دربارهٔ روزه داده شد این مطلب راگوشزد می‌نماییم که قرآن کریم تأکید می‌فرماید که روزه به سود شما است ...

روزه درمانی دراز مدت را می‌توان در مورد بیماری‌های زیر تجویز نمود:

۱ـ فشار خون بالا .

۲ـ تصلّب شرایین.

۳ـ گرفتگی مجاری خون و لنف.

۴ـ آسم ریوی.

۵ـ آنژین قلبی.

۶ـ بیماری‌های عصبی غیر از عدم تعادل روانی و جنون.

۷ـ چاقی.

۱ـ .... و ان تصوموا خیر لکم ان کنتم تعلمون (بقره آیه ۱۴۴)

۸ـ نقرس.
۹ـ ورم انواع مفاصل و روماتیسم.
۱۰ـ بیماری‌های کبد.
۱۱ـ ورم کیسهٔ صفرا.
۱۲ـ بیماری‌های روده‌ای (کلیت‌ها).
۱۳ـ ورم معده.
۱۴ـ حساسیّت حلق و بینی.
۱۵ـ سوزش، تورم و تکرار ادرار.
۱۶ـ بیماری‌های زنان (تورم تخمدان‌ها، نازایی چاق‌ها).
۱۷ـ عوارض یائسگی (داغ شدن و گر گرفتگی).
۱۸ـ بیماری‌های مزمن پوستی مثل کهیر و آلرژی‌ها.
۱۹ـ سردردها، از نوع میگرن.

می‌دانیم که زکات باعث تزکیه و سلامتی جسم و جان است، روزه داشتن نیز سبب سالم شدن بدن (علاوه بر جنبهٔ روحانی و ملکوتی آن) می‌گردد.

در این باره رسول گرامی (ص) می‌فرمایند[۱]: هر چیزی را زکاتی است و زکات تن روزه داشتن است.

در یک ساعت راهپیمایی کمی تند، ششصد کالری از انرژی بدن کاسته می‌شود.

اثر کار و فعالیت بر سوخت و ساز مواد غذایی

هر عاملی که بر فعالیت شیمیایی سلول‌های بدن بیافزاید میزان متابولسم را زیاد می‌کند. این

۱ـ لکل شئی زکاه و زکاه الجسد الصوم (نهج‌الفصحه ۲۲۵۷)

عوامل عبارتند از:

۱ـ اثر حرکات بدنی بر میزان متابولیسم:

حرکات سخت، شدیدترین اثر را بر میزان متابولیسم خواهد داشت. مقدار حرارتی که در یک دورهٔ کوتاه تلاش عضلانی سخت ایجاد می‌گردد، چند صد مرتبه بیش از حرارت حاصل در آن عضله به هنگام استراحت می‌باشد.

اگر همه‌ی بدن را در نظر به‌گیریم حرارت حاصل از چند ثانیه حداکثر تلاش عضلانی به پنجاه برابر حالت عادی می‌رسد که اگر مدت این تلاش طولانی گردد، میزان متابولیسم فقط تا بیست برابر حالت معمولی یعنی تا دو هزار درصد افزایش می‌یابد.

لذا کار، حرکت، کوشش، فعالیت، جنبش، ورزش و کلیه حرکات بدنی از چاق شدن و انباشته شدن چربی در قسمت‌های مختلف بدن، جلوگیری خواهد نمود انرژی لازم برای فعالیت روزانه:

یک شخص با وزن متوسط هفتاد کیلوگرم در حالت درازکش و استراحت تقریباً به ۱۶۵۰ کالری[1] انرژی نیازمند است، عمل غذاخوردن خود روزانه به ۲۰۰ کالری انرژی نیاز دارد. اگر شخص فوق‌الذکر برای خوردن هر چیز باید در رژیم غذاییش ۱۸۵۰ کالری موجود باشد، تمام مدت خوردن روی صندلی بنشیند این مقدار به ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ کالری افزایش می‌یابد. بنابراین مقدار انرژی برای یک روز جهت زنده بودن (بدون انجام عملی خاص) در حدود دو هزار کالری می‌باشد.

۲ـ اثر کارهای مختلف روزانه بر انرژی مورد نیاز:

انرژی لازم برای انجام کارهای روزانه را می‌توان چنین نشان داد، مثلاً برای بالا رفتن از پله هفده برابر انرژی بیشتر از انرژی خواب رفتن و استراحت لازم است.

۳ـ اثر دینامیک مخصوص غذاها[2]:

بعد از غذا خوردن میزان متابولیسم افزایش می‌یابد که آن‌را مربوط به واکنش‌های شیمیایی هضم، جذب و ذخیرهٔ غذاها در بدن می‌دانند.

۱ـ واحد اندازه‌گیری انرژی در بدن کالری می‌نامند و آن عبارت است از مقدار گرمایی که حرارت یک گرم آب را تا یک درجه بالا ببرد.

۲ ـ اثر اغذیهٔ گوناگون را در متابولیسم بازال اثر دینامیک مخصوص آن غذاها می‌نامند.

بعضی از اسیدهای امینه موجود در پروتئین‌های مواد غذایی اثر تحریکی مستقیم روی پدیده‌های شیمیایی سلول‌ها دارند.

موقعی‌که مواد قندی مصرف می‌شود متابولیسم بدن تا چهار درصد افزایش می‌یابد که تا حدود سی درصد گنجایش این افزایش را نیز دارد. این افزایش ۲ تا ۵ ساعت بعد از غذای مصرف شدهٔ قندی ادامه دارد.

هنگامی‌که مواد غذایی چربی‌دار مصرف شود، در این حالت میزان سوخت و ساز تا چهل درصد افزایش می‌یابد که می‌تواند تا پانزده درصد نیز افزایش داشته باشد و مدت ۷ تا ۹ ساعت این حالت به‌طول می‌انجامد.

زمانی که مواد گوشتی مصرف می‌شود این میزان سی تا پنجاه، حتی هفتاد درصد افزایش می‌یابد و این حالت پانزده تا دوازده ساعت ادامه دارد. این حالات را اثر دینامیک مخصوص غذاها می‌نامند.

البری صحیح[1] لاغری تندرستی است

انرژی لازم برای یک فرد هفتاد کیلوگرمی با فعالیت‌های مختلف در ساعت

نوع فعالیت:	کالری در ساعت:
خوابیدن	۶۵
بیدار شدن و در حال درازکش	۷۷
نشستن و استراحت کردن	۱۰۰
ایستادن به‌طور عادی	۱۰۵
لباس پوشیدن و بیرون آوردن	۱۱۸
خیاطی کردن	۱۳۵

۱ـ غررالحکم فصل یک حدیث ۱۹۹

به سرعت ماشین‌نویسی کردن	۱۴۰
ورزش سبک	۱۷۰
به کندی راه رفتن	۲۰
کارهای سبک دستی (نقاشی، قالیبافی ...)	۲۴۰
ورزش نسبتاً شدید	۲۹۰
چوب اره کردن	۴۵۰
شنا کردن	۴۸۰
دویدن	۵۷۰
ورزش فوق‌العاده شدید	۶۰۰
راه رفتن بسیار تند	۶۵۰
سریع از پله بالا رفتن	۱۱۰۰

در لیست اخیر خوابیدن، بی‌کاری و تن‌پروری از همه کم‌تر انرژی مصرف می‌کند. لذا برای آدمی خواب زیاد، بی‌کاری باعث سنگین شدن وزن و جمع شدن ذخایر اضافی در بدن می‌گردد. بدین جهت توجه به گفتار رسول خدای توانا معطوف می‌دارد که می‌فرمایند[1]: بر امت خویش بیشتر از هر چیز از شکم‌پرستی و پرخوابی و بی‌کاری و بی‌ایمانی بیمناکم.

ورزش

سال‌ها است که دانشمندان عقیده دارند ورزش باعث پیدایش عروق جانبی می‌گردد (از عروق جانبی موقعی که انسداد یا تنگی در رگ‌های غذا دهندهٔ قلب پیدا می‌شود، استفاده می‌گردد و از عروق جدید خون به عضلهٔ قلب می‌رسد).

مطالعات علمی نشان می‌دهد در افرادی که ورزش نمی‌کنند ابتلا به بیماری قلبی دو برابر ورزش‌کنندگان است. از مطالعاتی که روی حیوانات به عمل آمده دریافته‌اند که ورزش مانع حملات ناگهانی قلبی می‌شود، زیرا چنان‌چه که ذکر شد ورزش باعث پیدایش عروق جانبی می‌شود. آزمایشاتی که روی حیوانات به عمل آمده در بین آنهایی که ورزش و دوندگی داشته‌اند

۱ـ اخشی ما خشیت علی امتی کبرالبطن و مداومه النوم و الکسل و ضعف الیقین (نهج‌الفصاحه ۱۰۹)

الطاعم الشاکر بمنزله الصیام الصابر:
غذاخور شکرگذار چون روزه‌دار صبور است.[۱]

رژیم غذایی کم کلسترول

غذاهای زیر از نظر کلسترول در سطح پایین‌تری بوده لذا مصرف آنها را برای افرادی که مبتلا به زیادی کلسترول هستند توصیه می‌نماییم.

آشامیدنی‌ها: قهوه، چای، شربت.

گوشت‌ها: گوشت ماهی، مرغ بدون پوست و چربی، سفیده تخم‌مرغ، کرهٔ بادام زمینی، پنیر بی‌چربی، صدف، سوسیس.

چربی‌ها: روغن‌های گیاهی، روغن ذرّت، گل آفتابگردان، روغن تخم پنبه‌دانه، روغن مارگارین، پسته، بادام، گردو و امثال آن.

شیر: شیر بدون چربی، شیر پاستوریزه.

نان‌ها: نان کماج = کراکر (نان تست)، سیب‌زمینی، مخلفات سیب‌زمینی (پوره).

سبزیجات: همه نوع، زیرا در سبزیجات کلسترول وجود ندارد.

میوه‌ها: همهٔ انواع.

رژیم بیماری‌های قلب و عروق

پروتئین هفتاد گرم، چربی نود و پنج گرم، کربوهیدارت دویست و سی گرم، مایعات تا دو لیتر (برای ۲۴ ساعت).

رژیم غذایی برای مبتلایان به نقرس

اگر بیمار در حالت آرامش باشد و مقدار اسید اوریک بیمار زیادتر از حداکثر نباشد بیمار

۱ـ نهج‌الفصاحة ۱۹۲۰

می‌تواند از مواد غذایی زیر استفاده نماید:

ماهی کولی ـ گوشت احشاء (دل و قلوه) ـ مرغابی ـ غاز ـ ساردین ـ شاه ماهی ـ صدف ـ آبگوشت ـ سُس گوشت.

رژیم غذایی لاغر شدن (چاقی)

در انواع چاق‌ها رژیم غذایی با هزار کالری کافی به نظر می‌رسد. اما اگر به عللی لازم باشد طبیب معالج یا خود بیمار می‌توانند از برنامه‌های زیر استفاده نمایند.

رژیم غذایی با هشتصد کالری

پروتئین ۶۰ گرم ـ چربی ۳۰ گرم ـ مواد سفیده‌ای ۸۰ گرم ـ آب ۱/۸ لیتر.

رژیم غذایی با هزار کالری

پروتئین ۷۰ گرم ـ چربی ۵۰ گرم ـ کربوهیدرات ۱۲۰ گرم ـ سدیم ۸۵ میلی اکی والان پتاسیم ۸۵ میلی اکی والان ـ مایعات ۱/۹ لیتر.

ساده‌ترین راه لاغر شدن

اگر کسی واقعاً به‌خواهد لاغر شود بسیار آسان است اول شهامت را در خود ایجاد کند و از حرف این و آن که گاهی دلسوزی‌های بی‌موردی را ابراز می‌دارند که مثلاً مریض می‌شوی یا طوری نیست این چند لقمه و قص علیهذا، پیروی نکند و به یک متد و روش ساده عمل کند که خیلی هم تحت فشار روحی قرار نگیرد و آن این است که:

شب‌ها از میوه‌جات استفاده کند، روزها از سبزیجات، ماست و خیار یا کمی پنیر و خیار یا سکنجبین و خیار، هفته‌ای یک مرتبه ماهی تازه آب‌پز و هفته‌ای نیز یک‌بار از مرغ به‌صورت سوپ که در آن گشنیز، تره، جعفری، هویج به‌کار رفته باشد استفاده کند.

نان کم‌تر میل نماید از سالاد فصل با لوبیا چیتی، سیب درختی و هر چه می‌خواهد باز اضافه کند. این گونه کم‌خوری‌ها و امساک اگر با ورزش و راه رفتن توأم باشد اثرات بهتری را خواهد داشت.

در این برنامهٔ غذایی لاغر شدن، می‌توان از نان، گردو و کمی پنیر استفاده کرد.

شلغم پخته، هویج پخته، چغندر پخته، انجیر و خرما هر یک به تنهایی می‌تواند خوراک یک وعده را تأمین نماید.

آدمی نباید مقیّد باشد که حتما باید سر سفره یا میز غذاخوری بنشیند یک لیوان آب‌خوری و چند دانه انجیر می‌تواند خوراک یک وعده را تأمین نماید. کمی کشمش سبز و نخودچی و باز یک لیوان آب نیز می‌تواند کار یک نوبت غذا را جبران نماید.

به زبان ساده باید بهانه را از شکم گرفت.

در پایان داوطلبان لاغر شدن باید به خود به‌گویند که:

محروم شدن از بعضی از غذاها به مفهوم محروم ماندن از زندگی نیست بلکه وسیله‌ای است تا بیشتر از زندگی، استفاده شود.

تداووافان الذی انزل الداء انزل الدواء:

مداوا کنید، زیرا آنکه درد داد، دارو را نیز داده است.

بیایید تا دیر نشده حمله‌های قبلی را متوقف کنیم

در صفحات گذشته راجع به آثار و عوارض و پیش‌آمدهای ناگوار مرگ و میری که دامنگیر آدمی، به‌علت زیادی چربی، پرخوری یا بدخوری می‌شود بحث‌های علمی و سخنان دانشمندان را شنیدیم. آن‌چه از بدخوری پیش می‌آید، کم و بیش خبردار شدیم از آن جا به بعد راههای اساسی مبارزه با این پیش‌آمدها را بررسی می‌کنیم و تا آنجا که حرفمان را بشنوند پیش خواهیم رفت.

بسیار غم‌انگیز است که شاهد توقّف بسیاری از قلب‌ها باشیم، در حالی‌که می‌دانیم می‌توان با این پیش‌آمدهای دردناک مبارزه کرد.

حمله‌های قلبی بدون وجود علل قبلی پیدا نمی‌شود و هیچ‌وقت بدون علّت خود را ظاهر نمی‌کند وعلت به‌وجود آمدن، یک سری عوامل زنجیره‌ای و پشت سر هم می‌باشد که می‌توان

به آنها اشاره کرد.

حمله‌های قلبی به‌طور اتفاقی رخ نمی‌دهد، همه کس را مورد حمله قرار نمی‌دهد، مسری یا واگیردار نیست، به‌صورت تصادفی هم اتفاق نمی‌افتد.

حمله‌های قلبی یا سکته قلبی مربوط به یک‌سری عواملی است که در طول زندگی شخصی صورت می‌گیرد. این سری عوامل می‌تواند به‌عنوان پایه و اساس حمله‌های قلبی در جوانی کم‌تر، در میان سالی بیشتر و در پیری بیشتر از همه اتفاق افتد.

اگر آدمی دقیق بوده، آگاه و بیدار و متوجه خورد و خوراک خود باشد و غذای مصرف شدهٔ قبلی را در نظر به‌گیرد و به غذایی که حال می‌خواهد بخورد، خوب فکر کند که در این اوقات گذشته چه خورده است و با توجه به زیان غذاهای پختنی که متذکر شده‌ایم، غذای ساده‌ای انتخاب کند آن وقت است که می‌توان امیدوار بود که:

به حمله‌های قلبی با عوارض آرتریو اسکلروز دچار نخواهد شد.

حضرت امیرالمومنین علی علیه‌السلام می‌فرماید[1]: خوراکت را کم کن بیماریت کم می‌شود.

این کتاب نمی‌گوید اگر صد در صد به دستورات فوق عمل کنید از حملات قلبی در امان خواهید بود، لیکن به این موضوع امیدوار است که می‌توان بسیاری از افراد را نجات داد.

اگر به دستورات علمی و نصایح سودمند این کتاب عمل کنید، می‌توانید شانس مبتلا شدن به حملات قلبی، چاقی، پادردها، تنگ نفس‌ها و ابتلا به فشار خون، مرض قند، زیادی اسید اوریک و سایر علل بدخوری را از دست داد که این خواسته‌ی هر فردی از اجتماع است که می‌خواهد سالم‌تر، طولانی‌تر و بدون دردسر زندگی کند.

گفتیم که اگر به دستورات این کتاب رفتار کنید از ناگواری‌های گفته شده محفوظ خواهید ماند. ما خیلی به این گفته‌ی خود امیدوار نیستیم:

زیرا شما را نمی‌شناسیم و از همت مردانهٔ شما در کم‌خوری و پرهیز اطلاعی نداریم لیکن چون عمر و زندگی ارزش زیاد دارد، توجه شما را به این گفتار معطوف میداریم.

حضرت امیر علیه‌السلام می‌فرماید[2]: مرگ از سایهٔ شما به شما همراه‌تر و از خودتان به شما مالک‌تر است.

۱ـ اقلل طعامک تقلل سقاما (غررالحکم فصل دو صفحه ۱۱۴ حدیث ۱۱۳)

۲ـ الموت الزم بکم من ظلکم و املک بکم من انفسکم (غررالحکم فصل یکم حدیث ۱۹۶۹)

هر پزشکی دارای احساس مسئولیت است و نمی‌تواند مریضی را که معاینه نکرده باشد دربارهٔ آن پیش‌گویی کند، زیرا اختلافات در این موارد بسیار است.

حال به سوالات زیر توجه کنید تا ببینیم آن چه خواهد شد.

شما چند سال دارید؟ مرد هستید یا زن؟ آیا در سابقهٔ فامیلی شما پدرتان، پدر بزرگتان به بیماری‌های قلبی، چاقی، مرض قند، فشار خون مبتلا بوده‌اند؟ کجا متولد شده و تغذیه شما در زمان گذشته چطور بوده است، از پختنی‌ها، چربی‌ها، پرخوری و بدخوری خودداری کرده‌اید یا نه؟ اگر نه از همین حالا شروع کنید و از خوردن چربی‌ها، پختنی‌ها و زیادخوری پرهیز کنید. اگر کم تحرک هستید از همین حالا ورزش و تحرک را شروع کنید. اگر کارتان با استرس و هیجان و اوقات تلخی همراه است به‌خود آرامش دهید زیرا در این کتاب خواندید که چگونه اوقات تلخی‌ها، حرص و جوش‌ها به قلب شما و اعصابتان صدمه می‌زند.

آیا هیجان و ناراحتی‌های شما مدام است؟ اگر مدام و هر روز است بسیار خطرناک می‌باشد. زیرا رسول گرامی (ص) چنین می‌فرمایند[1]:

هر که خویش (اخلاقش) بد باشد به جان خود زیان می‌رساند.

آیا سیگار و دخانیات زیاد، کم یا احتمالا مصرف نمی‌کنید؟

مهمتر از همه آیا:

وزنتان در حدّ طبیعی است یا متأسفانه بالاتر یا خیلی بالاتر از طبیعی است؟

امید است با خوشرویی بگویید و با خوشحالی به‌شنوم، متعادل و معمولی است. آیا فشار خونتان بالا، پایین یا طبیعی است؟ و به‌طور منظم ورزش می‌کنید یا متأسفانه اصلا وقت ورزش کردن را که مهمترین عامل از بین برندهٔ چربی، اضافه وزنی و متعادل ساختن بدن است، ندارید.

اما حتما دارید ولی نمی‌خواهید زیرا همه کس می‌تواند صبح زود بعد از نماز هر چند هم کم‌تر باشد مقداری ورزش کند که این ایده‌آل است. تاکنون به چه بیماری‌هایی مبتلا شده‌اید؟

اگر من جای شما بودم همهٔ این سوالات را برای جلوگیری از حمله‌ی قلبی از خود می‌نمودم. تحقیقات علمی دانشمندان به‌خصوص در سال‌های اخیر ثابت کرده است که جواب‌های آری و نه شما خیلی در سلامتی شما اهمیت دارد.

۱ـ من ساء خلقه عذّب نفسه (نهج‌الفصاحه ۳۰۰۲)

آیا از وضع داخلی خود مطلع هستید یا اینکه گذارده‌اید تا او شما را مطلع کند.

بیماری‌های دژنراتیو یا تخریبی

هم‌چنان که ذکر شد حملات قلبی یک‌شبه اتفاق نمی‌افتد و به‌صورت یک پیشامد ناگهانی هم نمی‌باشد، به عنوان یک امر چاره ناپذیر در سنین مختلف عمر به‌خصوص میان‌سالی و پیری تلقّی نمی‌شود. بلکه هم‌چنان که در بیشتر صفحات این کتاب آمده است از یک سری عوامل زنجیره‌ای پیچیده‌ای که مخصوصا از پرخوری، بدخوری، چربی زیاد به‌وجود می‌آید، می‌باشد.

این بیماری‌ها در زمان کودکی یا جوانی شروع می‌شوند و سال‌های متمادی در عروق، اعصاب و سایر ارگان‌های بدن خیلی به آهستگی به سیر خود ادامه داده، به فعالیت شبانه روزی خود مشغلوند (شما و من خواب هستیم اما چربی‌ها بیدارا) و همین عوامل هستند که متأسفانه اگر جلوی آنها را نگیرید سبب توقف حرکت قلبتان خواهد شد. ما اکنون می‌دانیم که می‌توان از این بیماری‌ها جلوگیری کرده و قبل از آن‌که شروع شوند آنها را متوقف کرد.

خبر خوشی که به شما خواننده داده می‌شود این است که اگر این عوارض شروع هم شده باشند، می‌توان در بسیاری از موارد جلوی آنها را گرفت و این یک بشارت است. زیرا می‌توان هر چند هم که دیر شده باشد از پیشرفت آنها جلوگیری کرد، یک نکته‌ی قابل توجه این است که:

بیشتر افرادی که مبتلا به این بیماری خطرناک زیادی چربی، چاقی و نیز به عوارض آنها مبتلا هستند، اصلا از خود اطلاعی ندارند! و هیچگونه خبری دربارهٔ بیماریشان که از چه زمانی ممکن است شروع شده باشد، ندارند. زیرا اگر داشتند از همان زمان به مقابله با آن می‌پرداختند. این جاست که گفته‌اند: اهمیت موضوع دو چندان است. بسیاری از ما گاهی شنیده‌ایم که فلان شخص مبتلا به حملهٔ قلبی یا فلان بیماری شده است یا می‌گوییم باورم نمی‌آید یا او که خیلی سالم بود تا دیروز در مغازه‌اش، در کارگاهش یا در اداره‌اش مشغول کار بود و هیچ اظهار نگرانی نداشت چطور یک‌دفعه غافلگیر شد.

اما متأسفانه این‌طور نیست او از زمان‌های پیش بیمار بوده، چربی خونش زیاد بوده، دیابت (مرض قند)، فشار خون، اضافه وزن ... مبتلا بوده است که خود به آن اهمیت نمی‌داده است.

حقیقت این است که این‌گونه افراد سالم نیستند زیرا اگر سالم بودند ناگهانی به حملهٔ قلبی یا عوارض آن دچار نمی‌شدند. در پزشکی خیلی نادر است که بدون علتی سکته پیش آید.

چنان‌چه گفته شده است بیماری‌های دژنراتیویا خراب کنندهٔ جدار داخلی عروق به تدریج پیش می‌روند و این پیشامد ناگوار را به‌وجود می‌آورند.

آیا یک آزمایش خون ارزش این را نداردکه من و شما از حال کنونی خود مطلع شده و خدای ناخواسته اگر مبتلا به بیماری‌های مخفی هستیم از وضع خود آگاه شده فوراً جلوی آن‌را با کم کردن چربی‌ها، پختنی‌های زیاد و مشابه آنها، بگیریم.

اما افسوس که ممکن است بیشتر مردم (پرخورها، بدخورها) دارای چنین حالت مخفی بوده باشند و اینان همان اشخاصی هستند که ناخودآگاه منتظر زمان شروع یک حمله قلبی می‌باشند.

هدف این کتاب یافتن راهی است که به‌تواند به‌وسیلهٔ آن بیماری‌ها را متوقف کنند نه این کتاب بلکه هزاران نویسندهٔ دیگر و حتی همه کس به اندازهٔ توان خود در پیشبرد سلامتی افراد می‌کوشند.

نصف ما یحفر لامتی من القبور من العین و المعده[1]

نصف قبرهایی که برای امت من کنده می‌شود از چشم بد و پرخوری است.

یک برنامهٔ صحیح و یک فرمول اساسی

در این فرمول اساسی دلایل مستند و مطمئنی به شما ارائه می‌شود، در صورتی‌که به آنها عمل شود از بسیاری عوامل ناگوار در امان خواهید بود. این فرمول اساسی نتیجهٔ مادهٔ شیمیایی یا یک دارو نیست بلکه یک برنامهٔ غذایی طبیعی است. همه‌ی اجزا این برنامه از طبیعت گرفته

۱ـ نهج‌الفصاحه ۳۱۲۳

می‌شود و این اجزاء با یک‌دیگر آمیخته و ترکیب می‌شوند تا سلامتی شما را کامل کنند. این فرمول اساسی که متضمّن سلامتی شما می‌باشد عبارت است از:

۱ـ توجّه به آرتریو اسکلروز و غذای آن

دربارهٔ آرتریو اسکلروز، سیر و پیشرفت، عوارض سوء و علایم آن در این کتاب بحث زیادی شده است، مبتلایان به این بیماری مسلماً بایستی از غذای طبیعی پایین آورندهٔ چربی خون، سفتی خون و زیادی آن استفاده نمایند. این غذاهای طبیعی و داروهای گیاهی آن در متن کتاب آمده است.

۲ـ چگونه می‌توان از بیماری‌های تخریب کننده جلوگیری کرد؟

این بیماری همان است که به تدریج باعث آرتریواسکلروز یا سفت شدن شرایین می‌گردد درمان این بیماری همان رژیم غذایی و ورزش است.

۳ـ چرا غذایی‌که ممکن است زندگی را نجات دهد انتخاب نکنیم؟

اگر به این موضوع توجّه شود که بالاخره، ما که باید غذا بخوریم و چیزی برای زنده بودن و فعالیت روزمرّه مصرف کنیم، حال که چنین است چرا غذایی را تهیه نکنیم که به ما بسازد. متاسفأنه در این باره کم‌تر فکر و بحث می‌شود و این یک اشتباه بزرگ است.

خواننده عزیز شما که باید غذا مصرف کنید چرا آن‌چه به حالتان سازگار است نمی‌خورید آیا این یک بی‌اعتنایی، به پاره شدن رشتهٔ طول عمر نیست.

۴ـ آیا سیگار می‌کشید یا قهوه می‌خورید یا خدای ناکرده به الکل معتاد هستید؟

اگر چنین است شما که حتما خود می‌دانید که این عوامل در تنگ کردن عروق و پیش‌آمدهای ناشی از آن کاملا مؤثر و دخیل است هم‌چنان‌که گفته شد منتظرید تا صدای زنگ خطر به گوشتان به‌رسد یا زنگ خطر به‌صدا درآید، آن‌وقت مجبور شوید که با وجودی‌که شاید دیر شده باشد، ترک نمایید.

دربارهٔ سیگار و عوارض آن بحث‌های زیادی شده است. به‌نظر می‌رسد که سیگار کمی

آرامش می‌دهد و این آرامش زیان‌آور را آیا می‌دانید که در اثر به‌وجود آمدن کاته‌کولامینی[1] است که در اثر مصرف نیکوتین به‌دست می‌آید.

در بررسی‌های علمی ثابت شده است که هر نخ سیگار (به‌علت آزاد کردن کاته‌کولامین) مانند ده ضربه شلاق است که به قلب آدمی فرود می‌آید و این یک نخ سیگار نیز می‌تواند علاوه بر وارد کردن ده ضربه شلاق به قلب، حدود ده میلی‌لیتر جیوه فشار خون سیستولیک را بالا ببرد (این زنگ خطر برای بیماران مبتلا به فشار خون است). آزمایش نشان داده است که تزریق نیکوتین به حیوانات باعث بالا رفتن اپی نفرین شده و ترومبوز پلاکتی تشدید می‌شود و میزان هماتوکریت یا غلظت خون بالا می‌رود. چنان‌چه گفته شد فشار خون بالا می‌رود، فعالیت پلاکت‌ها به‌علت زیاد شدن اپی نفرین، زیاد می‌شود فشار خون در سیگاری‌ها باعث تراوش مادهٔ پروتئینی بنام ترومبوگلوبولین از پلاکت‌ها می‌شود که اختلالات بالا را باعث می‌گردد.

به‌طور کلی تغییرات خون در تعقیب کشیدن سیگار چنین می‌شود:

- تحریک ترشح اپی نفرین و نور اپی نفرین در بافت کرومافین اطراف عروق خونی و گانگلیون‌های موجود در میوکارد.
- تحریک گیرنده‌های شیمیایی کاروتید و آئورت.
- سرم خون بیماران معتاد دارای چربی زیادتری نسبت به غیر سیگاری‌ها می‌شود.
- (افراد معتاد دارای مقدار زیادتری کلسترول در خون می‌باشند).
- سیگار کشیدن را مؤثر در ترومبوزهای بند آورندهٔ خون و مسدود شدن عروق می‌دانند.

دانشمندی بنام PEARL در مطالعات خود دریافت که سیگار طول عمر را کم می‌کند و معتقد است که هر چه از طول سیگار کم می‌شود از طول عمر هم کم می‌شود.

- بیماری‌های قلبی ریوی در نزد سیگاری‌ها وخامت بیشتری را دارد تا در غیر معتادین.
- مبتلایان به سیگار و دخانیات شانس بیشتری نسبت به ابتلا سرطان ریه دارند.
- اختلالات خونی در افراد معتاد به علت جذب نیکوتین و آزاد شدن کاته‌کولامین‌ها مشاهده شده است زیرا کاته‌کولامین‌ها باعث انقباض عروق می‌شوند.
- بررسی‌های علمی ثابت کرده است که ترک سیگار در بهبود عوارض فوق مؤثر است اخیراً

۱ـ کاته‌کولامین در موز وجود دارد برای فشار خونی‌ها و کنری‌ها زیان‌آور است.

نبی‌اکرم محمدمصطفی (ص) میفرمایند[1]: ای مردم معتدل باشید (میانه‌روی کنید) زیرا خداوند ملول نمی‌شود مگر هنگامی که شما ملول شوید.

چنان‌چه مکرر به علّت اهمیّت موضوع، اشاره شده است لیپیدها یا چربی‌های غذا هستند که باعث این همه اختلالات می‌گردند. خوشبختانه موادی بنام فسفولیپید وجود دارد که با مصرف آنها چربی‌های اضافی خون کم می‌شوند. این مواد به دلیلی که لیپیدها را خنثی کرده و آنها را از خون تصفیه می‌کنند، پاک کننده‌های خون نامیده می‌شوند که برخی توسط کبد ساخته می‌شوند. اما باید مقادیر کافی آنها را از طریق خوراکی تأمین نمود تا با مقادیر کلسترول اضافی خون که از خوردن غذاها حاصل شده است، مقابله کند. با مصرف این غذاها بدن نیاز به یک تنظیم میزان چربی دارد که این توازن را بنام نسبت فسفولیپید به کلسترول می‌نامند.

خوشبختانه فسفولیپیدها در غذاهای روزانه به مقدار کافی موجود می‌باشند اگر کبد قادر به تأمین مقادیر لازم فسفولیپیدها جهت ثابت نگاه داشتن نسبت بالا نباشد با خوردن غذاهایی مانند غلات، دانه‌های گندم، گردو، فندق ودیگر سبزیجات می‌توان این میزان را در سطح بالایی حفظ نمود.

برعکس با خوردن غذاهای کلسترول‌دار مانند زردهٔ تخم‌مرغ، کره، شیر کامل، خامه و گوشت‌های چرب بر وخامت بیماری افزوده خواهد شد.

معرفی یک پایین آورندهٔ بسیار مؤثر بر علیه آرتریواسکلروز:

فسفر لیپیدی بنام لیستین بدلیل عمل مستقیمش بر روی بیماری هیپرلیپومیا یا افزایش چربی خون به‌عنوان یکی از مؤثرترین سلاح‌های بدن بر علیه آرتریواسکلروز وجود دارد که این پایین آورندهٔ مؤثر شامل فسفاتیدیل کولین و فسفاتیدیل اینوزیتول می‌باشد. لیستین یک ترکیب آلی است که در:

روغن سوژا و چربی‌های اشباع نشده موجود است، روغن غلات منبع غنی لیستین هستند.

ـاگر غذای ظهر شما چرب و پختنی بوده است، برای سالم ماندن از دشمن زیر[2] شب را از میوه یا غذای ساده‌ای استفاده کنید.

ناگفته نماند، به چربی‌ها و به کلسترول هم نباید زیاد حمله کرد و او را مقصر اصلی دانست،

۱ـ یا ایها الناس علیکم بالقصد فان الله تعالی لا یمل حتی تملوا (نهج‌الفصاحه ۱۰۴۵)

۲ـ شکم آدمی

در حقیقت دشمن اصلی شکم آدمی است، در این‌باره حضرت امیرالمومنین علی علیه‌السلام می‌فرماید[1]: شکم انسان دشمن انسان است.

کلسترول این دشمن مومی شکل که دربارهٔ آن بسیار شنیده‌اید و تکرار کرده‌ایم یک چربی جامد است که اولین بار در آزمایش سنگ‌های صفراوی به‌دست آمده است. این ماده با جریان خون، خود را به جدار عروق رسانده و بدان می‌چسبد از این جهت به چسبندهٔ جدار عروق معروف است. زیرا نه تنها مفید نیست بلکه پس از گذشت سال‌ها به تدریج یک آستر چربی در جدار شریان‌ها ایجاد می‌نماید و موجب سخت شدن و تنگ شدن دیوارهٔ داخلی شریان‌ها می‌گردد!

هر گاه همراه با مصرف غذا از غذاهای با منشاء حیوانی استفاده شود مقادیر زیادی از آن وارد بدن خواهد شد یعنی در دفعه‌ای که پختنی مصرف شود مخصوصاً گوشت‌های حیوانی چرب، مقدار زیادی کلسترول خورده شده است (این نکته قابل تذکر است که مقدار کمی از آن برای بدن لازم است).

بعنوان آخرین فرمول اساسی شما را به رعایت اعتدال در مصرف چربی‌ها ملزم می‌نماید، زیرا ازدیادی آنها آوای زنگ خطر برای قلب است.

هر چه غذای ما گوشتی و رو به چربی گذارد سلامتی کم‌تر و رو به نقصان خواهد گذارد.

تری گلیسیریدها

این چربی (لیپیدی) عمومی‌ترین و معمولی‌ترین چربی غذاها است و به همان اندازه‌ای که در فرآورده‌های حیوانی یافت می‌شود در سبزیجات نیز وجود دارد، ولی بین چربی حاصل از سبزیجات و چربی اختلافاتی وجود دارد.

۱ـ بطن المرء عدّوه (غررالحکم فصل ۲۱ حدیث ۳۹ صفحه ۳۴۳)

همان‌طوری‌که بین دو اصطلاح چربی اشباع شده و چربی اشباع نشده که امروزه مرسوم شده است نیز اختلافاتی وجود دارد، در زیر به مفهوم کلی چربی اشباع و چربی غیراشباع اشاره می‌شود.

چربی‌های جامد اشباع شده هستند و حاوی مقادیر زیادی کلسترول می‌باشند و چربی‌های مایع غیراشباعند، کلسترول خیلی کم، یا اصلاً ندارند.

اکنون به این فرمول توجه کنید تا اطلاع بیشتری حاصل شود.

چربی جامد اشباع شده است و دارای کلسترول بوده و خطرناک است.

چربی مایع غیراشباع است و فاقد کلسترول بوده و سالم است.

البته یک قانون بدون استثناء نخواهد بود و دانشمندان علم تغذیه روش‌هایی جهت تبدیل برخی از چربی‌های جامد به چربی مایع یافته‌اند، مثلا بعضی از کره‌های نباتی غیراشباع بوده ولی جامد هستند.

این نکته نیز جالب توجه است که چربی‌ها در حد اعتدال برای سوخت و ساز بدن لازمند. آن‌چه در این جا قابل ذکر است رعایت اعتدال است ناگفته نماند که چربی‌ها، برای انتقال خود احتیاج به یک کمک کننده دارند که آن پروتئین‌ها می‌باشند از ترکیب این دو (پروتئین و چربی) لیپوپروتئین به‌دست می‌آید. این لیپوپروتئین‌ها شامل تری‌گلیسیریدها ـ کلسترول و فسفولیپید هستند ولی اختلافاتی وجود دارد و آنها عبارتند از: ۱ـ شیلو میکرون‌ها.

۲ـ لیپو پروتئین‌های با وزن مولکولی خیلی پایین (V.L.D.L).

۳ـ لیپو پروتئین‌های با وزن مخصوص پائین (L.D.L).

۴ـ لیپو پروتئین‌های با وزن مخصوص متوسط (I.D.L).

۵ـ لیپو پروتئین‌های با وزن مخصوص مولکولی بالا (H.D.L).

شیلومیکرون‌ها ذرّات ریز چربی هستند به قطر نیم تا یک و نیم میکرون که سرانجام از تری‌گلیسیریدهای غذای خورده شده و هضم شده در روده‌ها به داخل جریان خون به‌وجود می‌آیند. مقصد نهایی آنها کبد بوده که در آنجا به انرژی تبدیل می‌شوند و از این انرژی برای ساخته شدن سلول‌ها وگرم شدن استفاده می‌شود. مقادیر مازاد بر مصرف شیلومیکرون‌ها برای استفاده بعدی سلول‌ها و تولید انرژی در سلول‌ها انبار می‌شوند.

V.L.D.L یا لیپو پروتئین‌های دیگر با وزن مخصوص خیلی پایین حاوی مقادیر زیادی تری

گلیسیرید (حدود هشتاد تا شصت درصد) هستند ولی به‌جای اینکه از طریق خوردن غذا تأمین شوند، معمولا در کبد ساخته می‌شوند. V.L.D.L تری گلیسیریدهایی را که در کبد ساخته می‌شوند به بافت‌های چربی منتقل می‌کنند که در این جا به انرژی تبدیل گشته یا انبار می‌گردد. اما در این مورد چربی اضافی ساخته نمی‌شود بلکه مازاد آن به کبد باز می‌گردد تا مجدداً از آنها تری گلیسیرید بیشتری ساخته شود این یکی از صرفه‌جویی های بدن است.

L.D.L

این پروتئین‌ها خطرناکند و پنجاه تا شصت درصد مسئول وجود کلسترول موجود در خون می‌باشند که بیشتر این کلسترول در شریان‌های تنگ یافت می‌شود. L.D.L از کلسترول و ۲۵٪ پروتئین ساخته شده است، لذا توجّه را معطوف به گوشت‌های چرب که خود هم پروتئین بوده و هم کلسترول دارد می‌داریم و گفتیم که در این جا چون کلسترول بایستی با پروتئین‌ها حرکت کند، پس گوشت چرب خود حمّال بزرگ کلسترول است. متأسفانه یکی از مشکلات نقل و انتقال اختصاصی چربی‌های مربوط به L.D.L یعنی پروتئین‌های با وزن مخصوص کم این است که وقتی ته شریان‌ها می‌رسند در آنجا می‌مانند و به جدار آنها می‌چسبند.

عیناً شبیه اینکه انگشت کوچک در دهان تنگ یک بطری گیر کند.

L.D.L یا لیپوپروتئین خطرناک، هنگامی که در شریانی به دام افتاد (چنان‌که ذکر شد در ته شریان رسوب می‌کند) تجزیه شده و کلسترول آن به جدار شریان می‌چسبد و بدین ترتیب ساخته شدن چربی در جدار عروق با تجمع کلسترول در جدار آغاز می‌شود. (این یک اعلام خطر برای خورندگان گوشت و آبگوشت چرب است).

H.D.L

لیپو پروتئین‌هایی با وزن مولکولی بالا هستند که این لیپوپروتئین‌ها از مقدار زیادی پروتئین وفسفولیپید همراه با مقدار اندکی کلسترول L.D.L و خیلی کم‌تری گلیسیرید تشکل شده‌اند. با توجه خاصّی ادّعا می‌شود که از بین این چهار نوع لیپوپروتئین بالا H.D.L تنها لیپوپروتئینی است که در بیماری افزایش چربی خون دخالت ندارد و شواهد قوی دال بر اینکه H.D.L نقش خیلی مهم در بازگشت چربی‌های مضرّ (مانند L.D.L) از خون و دیوارهٔ شریان‌ها دارد، ارائه شده

است. شاید به این دلیل که H.D.L حاوی فسفولیپید و عوامل پاک کننده است، به عنوان یک نیروی محافظتی خیلی خوب، تلقی می‌شود.

پیشگیری از بیماری افزایش چربی خون هنوز یکی از موضوعات برقراری تعادل و توازن بدن آدمی است و هدف نهایی، افزایش سطح H.D.L است که نقش محافظتی دارد و کاهش مقدار L.D.L است که نقش تخریبی را بازی می‌کند.

رعایت نکات طلایی این مبحث، باعث شادی و طول عمر و سلامتی است ارزش آن‌را با دستوری از حضرت امیر علی علیه‌السلام زینت می‌دهیم[1].

به راستی که این نفس‌های تو ذرات و پاره‌های عمر تواند، نکند که آنها را تمام کنی مگر در طاعتی که تو را به خدا نزدیک سازد.

و باز در همان صفحه و فصل می‌فرمایند[2]: به راستی که عمر تو همین وقتی است که تو در آنی (گذشته رفته و آینده نیامده است).

از این ساعت در صورتی‌که نکات طلائی گذشته را به‌خاطر سپرده و عمل کنید: کتاب همیشه لاغر باشید شما را به زندگی بهتر بشارت می‌دهد.

العمر انفاس معدوده[3]

زنده بودن برای هر فردی مقداری است حساب شده.

من که چربی و پختنی کم می‌خورم چرا چربی خونم زیاد شده است و طپش قلب دارم؟

چنان‌که قبلاً گفته شد استرس، هیجان و موقعیت‌های استرس‌زا می‌تواند چربی خون را افزایش داده و این سؤال پیش می‌آید که چرا استرس و هیجان چربی خون را زیاد می‌کند. البته هنوز کسی مطمئن نیست اما شواهد قاطعی دال بر این موضوع وجود دارد. بنابراین شواهد

۱ـ ان انفاسک اجزاء عمرک فلا تفنها الا فی طاعه تزلفک (غررالحکم فصل ۹ ص ۲۱۹ ح ۵۴)

۲ـ ان عمرک وقتک الذی انت فیه

۳ـ غررالحکم ۵۵۸

افزایش چربی خون یک مورد ثانویه نسبت به رژیم غذایی چرب و موارد استرس‌زای زندگی است.

مصرف بعضی داروها در طی مراحل زندگی برای زیاد شدن چربی‌ها مؤثر بوده از جمله داروهای ضدحاملگی خوراکی (قرص‌ها)، استروئیدها، داروهای مدر (دیوریتیک‌های تیازیدی) همگی سبب چسبیدن چربی به جدار شریان‌ها می‌شوند. اما در عین حال غم‌انگیزترین قربانی افزایش چربی خون، فردی است که غذایش مملو از چربی اشباع شده می‌باشد که اگر فقط راه چاره را بداند می‌تواند از این بیماری پیشگیری کند. اگر نداند و خودش را مقید و ملزم به مصرف چربی‌های اشباع کند در زمانی که بایستی سالم و تندرست باشد خودش را محکوم به بیماری می‌نماید.

به پنج نوع مختلف افزایش چربی خون در زیر اشاره می‌شود:

نوع اول که نوع اولیه یا ارثی است بیشتر قربانیان این بیماری می‌توانند با تغییر رژیم غذایی، کم کردن وزن بدن، استفاده از فرمول اساسی گذشتهٔ این کتاب، درمان شوند، (گر چه بیماری اولیه بر مبنای یک بیماری ارثی است). نوع مذکور خیلی نادر است و ناشی از یک نقص ژنتیکی است که تصفیهٔ شیلومیکرون‌ها از جریان خون جلوگیری می‌کند.

نوع دوم: خیلی معمول است و به دو گروه تقسیم می‌شود، گروه الف ـ بیمارانی که به‌طور غیرطبیعی سطح بالای L.D.L دارند. در حالی‌که نوع ب ـ بیمارانی هستند که L.D.L و V.L.D.L زیادی دارند.

نوع سوم: نسبتاً کم‌یاب است، بیماران مبتلا به این نوع افزایش چربی خون، قادر به تبدیل مقادیر کافی V.L.D.L به L.D.L نیستند، بنابراین غلظت بالایی از کلسترول و تری گلیسیرید در خونشان نشان داده می‌شود.

نوع چهارم: از نظر شیوع مانند نوع دوم است، خیلی معمول می‌باشد و نشانگر یک سیکل معیوب است. تری گلیسیریدهایی که به‌صورت V.L.D.L هستند برای انبار شدن نمی‌توانند وارد بافت‌های چربی شوند. بنابراین به کبد بازگشته و مجدداً در کبد مقادیر بیشتری V.L.D.L ساخته می‌شود و سیکل به همین ترتیب تکرار می‌شود.

نوع پنجم: خیلی نادر بوده نباید جنبهٔ وراثتی نداشته باشد ممکن است به‌صورت ثانویه ناشی از اثر بیماری دیگری باشد (اغلب ناشی از انواع دیابت) این بیماران دارای مقادیر زیادی شیلو میکرون و V.L.D.L در جریان خون هستند.

افزایش چربی خون چگونه بروز می‌کند؟

افزایش چربی خون همانند بیماری مزاحم دیگر یعنی فشار خون، غالباً بدون هیچ‌گونه علامت قابل توجهی ظهور می‌کند. بسیاری از موارد حمله‌ی قلبی اولین علامت آن است.

در کلیهٔ بیماران بالای ۳۵ تا ۴۰ سال بایستی آزمایش خون انجام شود تا بیماران از وضع داخلی خود مطلّع شوند، اگر شما در آزمایش خون دارای سطح بالای H.D.L باشید در وضعیت خوبی به‌سر می‌برید. اما اگر میزان L.D.L یا V.L.D.L بالاتر از انواع دیگر باشد از همین حالا در معرض خطر قرار دارید و نیازمند به شیوهٔ عملی هستند که این میزان را به پایین‌ترین حد خود برساند.

از آنجایی که تقریباً غیرممکن است که شخص مبتلا به چاقی مفرط و افزایش فوق‌العاده چربی، فاقد سطح بالای کلسترول و تری گلیسیرید باشد غالباً چاقی مفرط منجر به عوارض خطرناکی می‌شود.

علامت عینی دیگر حضور تکه‌های سخت شدهٔ چربی است که در زیر پوست، ناحیهٔ آرنج زانوها، در پی انگشتان و کف دست، روی پلک‌ها به‌صورت پلاک‌هایی متمایل به زرد بنام اگزان توما[1] تجمع می‌کند. این موارد می‌تواند در برخی بیماران با افزایش چربی خون همراه باشد. بیماران مبتلا به افزایش چربی خون هنگامی‌که راه می‌روند در ناحیهٔ ساق پا احساس درد می‌کنند و گاهی درد شدیدی در ناحیه شکم احساس می‌کنند، نیز در ناحیهٔ بازوها و شانه این دردها می‌توانند ظاهر شوند و این به‌علت فقدان جریان خون در شریان‌های باریک و تنگ شدهٔ نواحی مذکور است.

دردهای شکمی گاهی مربوط به اختلالات معدی روده‌ای و زمانی به‌علت اختلالات کیسه‌ی صفرا می‌باشد که این به‌خاطر زیاد بودن چربی و کلسترول خون است. به‌طور کلی افزایش بیش از ۱۴۰ میلی‌گرم تری‌گلیسیرید یک علامت هشدار دهنده و یک نشانهٔ خطر است. زمانی‌که این میزان بالا، چربی خود را نشان دهد آزمایش‌های دیگر برای بیمار ضروری است.

کلسترول خون که بیشتر کتاب‌ها حدود ۱۵۰ تا ۲۵۰ میلی‌گرم ذکر می‌کنند به قوت خود باقی است، اما مطالعات اخیر نشان داده است که بیش از ۲۴۰ میلی‌گرم کلسترول ایده‌آل نیست و از

1- EXANTHOMA

آن بالاتر را یک زنگ خطر باید تلقی نمود.

برای خاموش کردن این زنگ خطر چه باید کرد؟

بلی هر چیزی راهی دارد و راه کم کردن چربی‌ها بسیار ساده است و آن مصرف نکردن چربی (پختنی). در این باره رسول گرامی (ص) می‌فرمایند[1]: هر چیزی راهی دارد و راه بهشت علم و دانش است.

با نیمه خام خواری، دست کلسترول را از عروق خود کوتاه کنید

کم‌کننده‌های کلسترول خون

کم کردن چربی‌های جامد از جیرهٔ غذای روزانه و مصرف چربی‌های مایع که در ساختمان مولکولی آنها اسیدهای چرب غیراشباع به‌کار رفته است، در کاهش کلسترول خون مؤثر می‌باشد.

با وجود اینکه مکانیزم کلی اسیدهای چرب غیراشباع هنوز در کم کردن کلسترول به خوبی معلوم نشده، معهذا نظریات زیر قابل اجرا است.

۱ـ اکسیداسیون کلسترول به اسیدهای چرب صفراوی در کبد از غلظت کلسترول خود می‌کاهد.

۲ـ اسیدهای چرب غیراشباع، دفع کلسترول را از مدفوع افزایش می‌دهند.

۳ـ در کبد کلسترول استریفیه شده و به‌صورت استر[2] در می‌آید که تقریباً هفتاد درصد کلسترول بدین طریق استریفیه می‌شود. این امر با اسیدهای چرب غیراشباع بهتر انجام می‌گیرد.

۴ـ روغن‌های مایع در بافت‌های کاتابولیسم کلسترول را بهتر انجام می‌دهند.

۵ـ ماهی آب پز چون دارای روغن‌های اشباع نشده بوده و نیز دارای کولین[3] می‌باشد، در کم کردن کلسترول در رژیم غذایی روزانه بسیار دارای اهمیّت می‌باشد که به آن اشاره خواهد شد.

۱ـ لکل شیئی طریق و طریق الجنه العلم (نهج‌الفصاحه ۲۲۵۹)

2- ESTER　　3- CHOLIN

۶ـ فیتوسترول‌ها[1]:

که گاهی بنام کلسترول گیاهی نامیده می‌شوند ترکیباتی هستند که اخیراً به عنوان مواردی که قادر به ترکیب شدن یا مانع جذب کلسترول هم از طریق خارج و هم از راه داخلی دستگاه گوارش، معرفی شده‌اند.

۷ـ بتاسیتوسترول که یک محصول زاید در تهیه روغن سوژا می‌باشد دارای ساختمان کلی استروئیدها است، دارای ۲۹ اتم کربن، یک زنجیر کناری روی کربن شماره هفده و یک عامل هیدروکسیل در کربن شماره سه حلقهٔ A، یک هستهٔ مضاعف بین اتم‌های کربن پنج و شش است.

سیتوسترول به‌صورت پودر سفید بی‌بو، بی‌طعم و غیرمحلول در آب وجود دارد و مقدار خوراک روزانهٔ آن سه گرم سه بار در روز است.

سیتوسترول یکی از ترکیبات ضد افزایش کلسترول در بدن می‌باشد و از جمع شدن آن در لایه میانی عروق جلوگیری می‌نماید. از این رو ارزش زیادی در معالجه بیماری تصلب شرایین دارد.

به‌طور کلی سیتوسترول‌ها به مقدار خیلی زیاد در گیاهان پراکنده‌اند و بیشتر در روغن گندم، روغن جو، خرمالو، انجیر، ارزن، توت، فندق، روغن ذرت و کلاله آن، روغن پنبه دانه، شنبلیله، بان، انبه، گواوا، کاکائو، بلادر، چای جاوه و در بیشتر دانه‌های روغنی یافت می‌شود.

مکانیزم عمل سیتوسترول به این ترتیب است:

سیتوسترول یک استرول گیاهی است، می‌تواند هنگام جذب کلسترول از راه روده به‌جای آن بنشیند و خودش جذب شود لذا سیتوسترول کم کنندهٔ کلسترول می‌باشد.

۸ـ لیستین[2]:

برای کم کردن کلسترول خون باید مقادیر بیشتری از فسفولیپیدها و از جمله لیستین بیشتری در خون وجود داشته باشد. لیستین یک ترکیب آلی است که از فسفا تیدیل کولین و فسفا تیدیل اینورزیتول تشکیل شده است، بعضی از لیستین‌ها از ترکیبات چربی اشباع شده و بعضی از ترکیبات چربی اشباع نشده به‌دست می‌آیند. لیستین موجود در سویا از نوع چربی اشباع نشده

1- FHYTOSTEROLS 2- LECITHINE

می‌باشد.*

* روغن غلات منبع غنی لیستین هستند (مخصوصاً سویا) که ده یا هفتاد گرم لیستین موجود در سویا می‌تواند مؤثر در چربی اضافی خون باشد. تمام غذاهای تصفیه نشده که دارای روغن هستند لیستین دارند و بر ضد تصلب شرایین عمل می‌کنند.

معتقدند که لیستین توأم با ویتامین C یا مصرف هر دو با هم در کم کردن چربی خون اثرات بیشتری را از خود نشان می‌دهد. لیستین موجود در غلات گیاهی بهتر از لیستین حیوانی می‌باشد، زیرا لیستین گیاهی ۶۰ تا ۷۵٪ چربی اشباع نشده دارد. در حالی‌که لیستین موجود در مواد حیوانی حدود ۴۰٪ چربی اشباع نشده دارد. لذا می‌تواند بحران‌های آنژین صدری (دردهای جلو قلبی به‌علت زیادی کلسترول) را بهبود ببخشد.

منبع غنی لیستین در: لوبیا، بادام زمینی، گندم، نخود، اسفناج و قدامه می‌باشد. برای اینکه لیستین در خون بیشتر شود باید ویتامین F، کولین و بیشتر از همه متیونین[1] در بدن وجود داشته باشد.

۹ـ مواد پلی ساکاریدها یا قندهای مرکب (نشاسته، سلولز و اینولین).

این مواد که تشکیل دهندهٔ بافت هم بند (بافت پیوندی) می‌باشند باعث انتقال مواد غذایی و الکترولیت‌ها از دیوارهٔ سلولی می‌شوند. این مواد در سایر بافت‌های بدن نیز یافت می‌شوند. موکوپلی ساکاریدها یک عامل بزرگ در خاصیت ارتجاعی پوست و عروق خونی هستند وقتی‌که یک بسته شونده (پلاک سد کننده) در جدار عروق پیدا می‌شود. چون خاصیت ارتجاعی عروق را به‌عهده دارند با یک عمل مهم محافظتی در جلوگیری از پلاک می‌کوشند و تا حد امکان مانع تشکیل پلاک می‌شوند. لذا تجویز موکوپلی ساکاریدها یک درمان پیشگیری کننده در به‌وجود آمدن کلسترول خون می‌باشد.

اسید موکوپلی ساکارید می‌تواند به‌عنوان یک عامل مؤثر در پیشگیری و درمان آرتریواسکلروز به‌کار رود.

دانشمندان معتقدند که در تمام ارگان‌های بدن یک عامل تنظیم کننده وجود دارد لذا در عروق هم‌بند یک چنین تنظیم کننده‌ای ممکن است، وجود داشته باشد.

۱ـ متیونین در فندق، بادام زمینی، کنجد، جو، برنج، آراد گندم با پوست ـ کلم برگ ـ هویج ـ بامیه ـ نخود سبز ـ سیب‌زمینی ـ اسفناج ـ تره ـ انواع لوبیا ـ عدس ـ مخمر آب جو ـ پروتئین نخود خشک وجود دارد.

یک نیروی الکتریکی در خون وجود دارد که نمی‌گذارد اجزا موجود در خون به هم بچسبد، همین نیرو باعث کاهش ترومبوز عروقی می‌شود.

در سطح اندوتلیال عروق خونی یک نیروی الکترونیکی وجود دارد که از به هم چسبیدن اجزا جلوگیری می‌کند. مثل دو قطب هم‌نام مغناطیسی که از یک‌دیگر دور می‌شوند لذا معتقدند که در موکوپلی ساکاریدها یک نیروی مخالف جدار عروق وجود دارد که باعث دور شدن آنها از جدار عروق می‌شوند. از این‌رو موقعی که اسید موکوپلی ساکارید مصرف می‌شود، لخته شدن خون و تشکیل پلاک‌های آن‌را به تعویق می‌اندازد.

عمل اسید موکوپلی ساکاریدها در بدن

باعث رشد بافت از دست رفته شده و موجب ترمیم آن می‌شود.

- رشد بافت را به صورت طبیعی برمی‌گرداند.

- جلوگیری از تخریب بافت‌ها می‌نماید. نشان داده‌اند که عمل پلی ساکاریدها شبیه[1] اثر هپارین است لکن با اثر بیشتر و طولانی‌تر (برای استفاده از هپارین باید مقدار بیشتری از آن‌را به‌کار برد که متأسفانه مقدار زیاد آن باعث خونریزی می‌شود).

اثر موکوپلی ساکاریدها در حدود دوازده ساعت و از هپارین حدود ۴ تا ۵ ساعت است دکتر CLAUS SCHWARY معتقد است که در موکوپلی ساکاریدها سلیکون به مقدار کافی وجود دارد زیرا آنها در بافت هم‌بند یافت می‌شوند سیلیکون هم در بافت هم‌بند است.

۱۰- سیلیکون[2]:

سیلیکون در بافت عصبی و در جدار عروق و تاندون‌ها (زردپی‌ها) وجود دارد و نیز بستگی به نوع غذای مصرف شده دارد. این جسم به صورت جسم یک‌نواختی در طبیعت یافت شده و می‌تواند به‌صورت پودر درآید. هر چه سن آدمی بالا رود مقدار سیلکون در خونش کم می‌شود در صورتی که نیاز بدن به آن زیادتر می‌گردد.

سیلیکون یک ترکیب فعال در بافت‌های هم‌بند است که در ساختمان آنها دخالت دارد،

۱- تزریق هپارین باعث آزاد شدن لیپاز لیپوپروتئینی شده که این بنوبهٔ خود تری‌گلیسیریدهای شیلومیکرونها را خنثی می‌نماید از این رو مانع جمع شدن چربی در عروق شده و از زیان آن می‌کاهد.

2- SILLICON

تجربه نشان داده است که سیلیکونی که در جدار آئورت وجود دارد با پیشرفت سن کم می‌شود. هر چه آرتریواسکلروز پیشرفت کند از مقدار سیلیکون کاسته می‌شود.

سیلیکون در آب‌های معدنی زیاد است بدین جهت بیماری‌های قلبی عروقی در جاهایی که آب معدنی مصرف می‌گردد، کم‌تر دیده می‌شود.

دانشمندان معتقدند که اگر سیلیکون وارد غذای روزانه شود (به اندازهٔ احتیاج) بیماری قلبی - عروقی کم‌تر می‌شود، زیرا سیلیکون مانع پیشرفت آرتریوااسکلروز و کم‌کنندهٔ کلسترول می‌باشد.

اگر به‌توان سیلیکون را به‌صورت پودر یا رشته در آورد و وارد غذای روزانه نمود، بهترین درمان آرتریواسکلروز و مهارکنندهٔ کلسترول خواهد بود.

سیلیکون در یونجه، غلات، برنج [1] وجود دارد.

رزین‌های باند کنندهٔ اسیدهای صفراوی (کولین - تیرامین) بتاسیتوسترول (ستیلین) عصارهٔ مغز (نسربروزیدها) اکسید آلومینیوم یا ژلوسیل، دربارهٔ بعضی از آنها شرح بیشتری داده می‌شود.

۱۲- داروهایی که از سنتز کلسترول جلوگیری می‌کنند:

فنیل بوتیرات - کلوفیبرات - اسید نیکوتینیک - هپارینوئیدها - استرول‌ها.

۱۳- داروهای مؤثر بر افزایش دفع کلسترول.

داروهای مؤثر بر افزایش دفع کلسترول عبارتند از فعال کنندهٔ تیروئید (دکستروتیروکسین) - سالیسیلات‌ها - لینولئامیدها - سولفاگوانیدین - عوامل لیپوتروپیک - کولین - موکوپلی ساکاریدها که شرح دربارهٔ آن داده شد، مثل موسین و فنوتیازیدها (تکرار بعضی از این داروها به علت اهمیت فیزیولوژی آنها است).

1- RICE HULLER

بگویید چه می‌خورم تا به‌گویم چه خواهد شد

کولین[1]

کولین که یک کم کنندهٔ کلسترول از طریق افزایش دفع آن می‌باشد، به‌عنوان یک ماده تشکیل دهندهٔ لسیتین و فسفو لیپیدها از سال‌های قبل شناخته شده و دارای فرمول $(CH_3)_3$ - N + -CH2 - CH_2 - NH_2 می‌باشد.

کولین جز گروه ویتامین‌های B کمپلکس می‌باشد و قسمت باز یک لسیتین را تشکیل می‌دهد و دارای اثر مثبت بر روی چربی‌ها و به‌طور غیرمستقیم بر روی متابولیسم قندها نیز می‌باشد.

کولین از نظر اثر فیزیولوژی ضد افدرین است. از این رو بیماران مبتلا به آسم ریوی باید گیاهانی راکه دارای کولین هستند به احتیاط مصرف کنند. این موارد عبارتند از: زرده تخم‌مرغ، میوه جات، ماهی، شیر، دل و قلوه و جگر ضمناً متذکر می‌شود که ۲/۵ درصد کولین در لسیتین غلات است، لذا غلات هم خیلی مناسبتی با بیماری آسم ندارد و لازم است از خوردن غلات خودداری شود.

هر چه کولین موجود در گیاه بیشتر باشد آن گیاه خاصیت بیشتری در کم کردن چربی‌ها دارد.

کولین حاصل آنزیم لسیتین ـ کلسترول استیل ترانسفوراز می‌باشد. (L.C.A.T) این آنزیم باعث تجزیه و شکستن ساختمان کلسترول می‌شود و نیز همین آنزیم است که توانایی چسبیدن کلسترول به جدار عروق راکم می‌کند.

کولین را یک تمیز کنندهٔ جدار عروق می‌دانند و از انبار شدن ذخیرهٔ چربی در کبد نیز جلوگیری می‌نماید. کولین از استرس و هیجانات تحریک کنندهٔ قلبی ـ عروقی نیز جلوگیری می‌نماید.

1- CHOLINE

تا کسی نظارت بر خود را نیاموزد راه صحیح زندگی را نیاموخته است.

نیاسین یا اسید نیکوتینیک (ویتامین P)

نیاسین از سال ۱۸۶۷ شناخته شده و وجود آن در بافت‌های حیوانی در سال ۱۹۱۲ به اثبات رسیده است و در سال ۱۹۳۷ ثابت شده است که کبد منبع غنی نیاسین است.

نیاسین در بدن بدو صورت دی فسفو پیریدین نوکلئوتید (D.P.N) وتری فسفو پریدین نوکلئونید (T.P.N) وجود دارد و به عنوان: کوآنزیم یک و دو شناخته شده است. این کوآنزیم‌ها گیرندهٔ هیدروژن بوده و با اتم هیدروژن ترکیب می‌شوند، به همین ترتیب اتم هیدروژن از نقاط مختلف به‌وسیلهٔ کوآنزیم‌های فوق‌الذکر و تعداد زیادی آنزیم دهید روژناز دیگر برداشته می‌شود.

در صورت فقدان نیاسین عملا دهیدروژناسیون انجام نگرفته و بدین ترتیب آزاد شدن آنزیم‌هایی که نتیجهٔ اکسیداسیون مواد غذایی است، صورت نمی‌پذیرد.

نیاسین به‌صورت کریستال‌های سوزنی بی‌رنگ که در حرارت ۳۴ تا ۳۷ درجه ذوب می‌شود، در آب و الکل محلول است و آن‌را باید از اثر طولانی نور دور نگاه داشت.

بیوسنتز یا پیدایش اسید نیکوتینیک

تولید این ویتامین در تعدادی از گیاهان و باکتری‌ها به روش مشترکی انجام می‌گیرد ولی در حیوانات و برخی قارچ‌ها تولید آن به روش دیگری صورت می‌گیرد.

در طبیعت این ویتامین به حالت آزاد یا آمید یافت می‌شود و به حالت ترکیب شیمیایی با تعدادی آنزیم‌ها وجود دارد.

اسید نیکوتینیک در درمان هیپر کلسترولیمی کاملاً شناخته شده است زیرا ساخته شدن کلسترول را به‌وسیلهٔ سلول‌های کبدی، مختل می‌سازد.

قدرت نیاسین برحسب میلی گرم سنجیده می‌شود، مقدار مورد نیاز برای افراد بالغ سیزده تا

هیجده میلی‌گرم و برای اطفال هشت تا پانزده میلی‌گرم و حداکثر مقدار درمانی آن تا پانصد میلی‌گرم در روز است.

بلی هر دردی را دوایی است و دوای زیادی چربی خون واقعاً نیاسین است که بحث کامل و منابع طبیعی آن به‌طور گسترده‌ای در صفحات آینده بررسی می‌شود.

دربارهٔ دوای هر دردی رسول گرامی (ص) می‌فرمایند[۱]: هر دردی را دوایی است، دوای گناهان آمرزش خواستن است.

در پایان به این نکته اشاره می‌شود که اسید نیکوتینیک در تمام مواردی که چربی‌های خون زیاد باشد به خوبی عمل می‌کند و باعث کاهش کلسترول تام و LDL می‌گردد، HD L را افزایش داده و از غلظت‌تری گلیسیریدها می‌کاهد. این دارو و همچنین فعالیت لیپوپروتئین‌های ساخته شده در خون را مهار می‌کند.

هیچ دارویی برای کم کردن چربی‌ها و لاغر شدن بهتر از راه رفتن نیست.

روغن‌هایی که کلسترول خون را پایین می‌آورند.

این روغن‌ها به‌طوری‌که در گذشته به آن اشاره شده است عبارتند از روغن ذرت، روغن پنبه دانه، روغن سوژا، روغن جوانهٔ گندم، روغن آفتابگردان و مهمتر از همه روغن ماهی است. مطالعات دانشمندان نشان داده است در افرادی که از غذاهای دریایی استفاده می‌کنند آرتریواسکلروز کم‌تر دیده می‌شود.

مطالعات بیوشیمیایی و فیزیولوژی و شناختن بیشتر پروستاگلاندین‌ها و لوکوترین‌ها نشان داده است که این مواد می‌توانند در سیر آرتریواسکلروز دخالت داشته باشند.[۲]

دانشمندان با مطالعات خود روی لیپوپروتئین‌ها و روغن ماهی دریافتند که مصرف روغن

۱ـ لکل داء دواء و دواء الذنوب الاستغفار (نهج‌الفصاحه ۲۵۲۲)

2- ARTHLLES AE ETAL HORMAN (BUSAL) 3,3 167 (1972)

ماهی به تعبیر فرم چربی‌های خون، کاهش تجمع پلاکت‌ها و کاهش فشار خون منجر می‌شود. یعنی خوردن ماهی از تجمع پلاکت‌های بوجود آورندهٔ آتروم و ایجاد فشار خون جلوگیری می‌نماید. (به عبارت دیگر این نوع لیپو پروتئین‌ها با استفاده از این قابلیت که قادرند کلسترول رسوب کرده در عروق را به کبد بسیج نموده، همراه یا به‌صورت اسیدهای صفراوی از کبد تخلیه کنند، قابل اهمیت است).

دانشمندان معتقدند که روغن ماهی در جلوگیری از عوارض عروق کرونری کاملاً مؤثر است.

ترکیب روغن‌های ماهی دریایی

ترکیب اسیدهای چرب ماهی‌ها و حیوانات دریایی با ترکیبات روغن‌های چرب حیوانی که در خشکی زندگی می‌کنند و ترکیبات اسیدهای روغن‌های گیاهی با هم متفاوت است.

اسیدهای چرب روغن‌های ماهی دریایی مخصوصاً آنهایی که در آب سرد زندگی می‌کنند با زنجیر کربن معمولاً بین هیجده می‌باشند. ۲۵ تا ۳۰ درصد کل اسیدهای چرب آنها از این نوع می‌باشد. بعلاوه نسبت به اسیدهای چرب سایر منابع، درصد اسیدهای چرب جانوران دریایی به مقدار بیشتری غیر اشباع می‌باشند.

۱۵ تا ۳۰ درصد آنها حاوی ۵ تا ۶ پیوند دوگانه هستند،[1] سرعت اکسیده شدن با افزایش حرارت محیط افزایش می‌یابد. اسیدهای چرب ماهی‌ها از اسیدهای EICOSAPENTANOIC (E.P.A) و DOCOSA HEXANOIC ACID (D.H.A) تشکیل شده‌اند. این اسیدهای چرب با مقایسه با اسیدهای لینولئیک و اسید آراشیدونیک و اغلب اسیدهای چرب اشباع نشده چندگانهٔ دیگری که از مواد غذایی ساخته شده‌اند (شیر، مواد گوشتی و گیاهی) یک پیوند دوگانه اضافی در موضعی نزدیک‌تر به اتم‌های متیل‌دار زنجیرهٔ کربنی، دارا هستند.

در بررسی‌های مستند مشاهده شده است که E.P.A و هم به میزان کم‌تر D.H.A بر فیزیولوژی پلاکت‌ها و لوکوسیت‌ها تأثیر می‌گذارند.

افرادی‌که از رژیم‌های غذایی غنی از روغن‌های ماهی استفاده می‌کنند نسبت به کسانی که

1- BALLAND, RAND CALLAWY, G.W. MARINE FISHOILS: ROLEIN PREVETION OF DISESE, MAYO CLINIC PROCEEDARGS, G2 , 113 - 118, 1987 CORONARY ARTERY

رژیم دیگری دارند، از سطح اسید ایکوزاپنتانوئیک E.P.A بالاتر و سطح اسید آراشیدونیک پایین‌تری در چربی‌های پلاسما و چربی‌های غشاء پلاکتی برخوردار بوده‌اند.

افزایش هم‌زمان سنتز پروستاگلاندین ۱۳ توسط سلول‌های آندوتلیوم و کاهش سنتز ترومبوکسان A2 پلاکتی نیز در این افراد گزارش شده است.

کاهش ملاحظه شده در ایجاد ترومبوز احتمالاً در اثر تغییرات سنتز پروستاگلاندین ناشی از خوردن اسیدهای چرب روغن ماهی می‌باشد.

پروستاگلاندین ۱۳ یک مادهٔ ضد تجمع پلاکت‌ها است. در حالی‌که ترومبوکسان A2 مادهٔ تسریع کنندهٔ آن می‌باشد.

تعادل بین سنتز این دو ماده بر روی تجمع پلاکت‌ها تأثیر می‌گذارد. محققین عقیده دارند که اسید E.P.A در دیوارهٔ عروق، برای ساخته شدن پروستاگلاندین ۱۳ به‌کار گرفته می‌شوند و اسید آراشیدونیک برای ساخته شدن ترومبوکسان A2 مورد استفاده قرار می‌گیرد. بنابراین افزایش اسید E.P.A و کاهش اسید آراشیدونیک ناشی از وجود روغن ماهی در رژیم غذایی، احتمالاً مسئول کاهش تجمع پلاکت‌ها می‌باشد.

مطالعات زیادی روی افراد مبتلا به زیادی چربی خون به‌عمل آمده و مشاهده شده است که روغن ماهی درکم کردن چربی‌ها مؤثر واقع شده است.

دادن اسید E.P.Aکه یک فرآوردهٔ روغن ماهی است، درکم‌کردن چربی‌های خون مؤثر واقع شده است.

بعضی از مواد سلولزی و فیبری می‌توانند با نمک‌های (املاح) صفراوی ترکیب شده و از جذب مجدد آنها جلوگیری نمایند، لذا مواد سلولزی مصرف شده از گیاهان در پایین آوردن کلسترول مؤثر می‌باشند.

می‌دانیم که نمک‌های صفراوی پس از ساخته شدن درکبد به روده می‌ریزند در آنجا در مقابل مواد سلولزی مجبورند مدتی توقف نمایند. این توقف و ترکیب آنها با سلولز، دفع آنها از راه مدفوع کلسترول راکم می‌کند.

دانشمندان از جمله[1] موریس و همکارانش با مطالعه بر روی ۲۵۷ نفرکارگرکه آنها بیشتر از

1- MURRIS

مواد سلولزی گیاهی تغذیه می‌کردند، نشان داد که عوارض قلبی، عروقی در آنها کم‌تر دیده می‌شود.

پوست غلات نیز روی کسانی که کلسترول خونشان بالا است اثر مثبت داشته و کلسترول خون راکم می‌کند، پودر ژله شده پکتین کلسترول را پایین می‌آورد.

گزارشاتی در پایین آمدن کلسترول خون در کسانی که دو تا سه عدد سیب‌درختی بعد از غذا میل کرده‌اند، دیده شده است. این اثر را مربوط به وجود پکتین در میوه‌جات می‌دانند. گزارشاتی در پایین آوردن کلسترول در کسانی که از فیبر گندم (سبوس) استفاده می‌کرده‌اند، داده شده است.

بنابر اهمیت این مبحث آن‌را به اختصار برای باقی‌ماندن در ذهن تکرار می‌کنیم:

۱ـ دانشمندان معتقدند که ۱۵ تا ۳۰ درصد روغن ماهی حاوی ۵ تا ۶ پیوند دوگانه است، در صورتی که روغن گیاهان در حدود یک درصد شامل پیوند فوق می‌باشد لذا روغن ماهی با گوشت آن بهتر است.

۲ـ کسانی که از غذاهای دریایی استفاده می‌کنند کم‌تر به آرتریواسکلروز مبتلا می‌شوند.

۳ـ کسانی که از گوشت ماهی استفاده می‌کنند، چربی خونشان کم‌تر است.

۴ـ مصرف گوشت یا روغن ماهی با تغییر فرم چربی‌ها از تجمع پلاکت‌های به‌وجود آورندهٔ آتروم و ایجاد فشار خون جلوگیری می‌نمایند.

۵ـ روغن یا گوشت ماهی در جلوگیری از عوارض عروق کرونری کاملاً مؤثر است. یکی اسید ایکوزا پنتانوئیک E.P.A و دیگری اسید دوکوزاهگزانوئیگ D.H.A است که یک پیوند اضافی دوگانه دارا هستند لذا اثرات بیشتری از خود نشان می‌دهند.

۷ـ مصرف کنندگان ماهی در خونشان پروستاگلاندین شماره ۱۳ به‌وجود می‌آید که مانع تجمع پلاکت‌ها و ایجاد لخته است.

۸ـ اسید آراشیدونیک عامل تسریع کنندهٔ تجمع پلاکتی است، این اسید در اثر مصرف روغن ماهی کم می‌شود.

وهو الذی سخر البحر لتاکلوا منه لحماً طریا و تستخرجوا منه حلیه تلبسونها...[1]
او خدایی است که دریا را مسخر کرد تا از آن گوشت ماهی تازه و حلال استفاده کنید و از زیورهای آن تن را بیارایید...

ماهی

ماهی یکی از منابع سرشار پروتئین است، چون چربی آن نسبت به پروتئین آن کم‌تر است لذا ارزش غذایی آن بیشتر از مرغ و گوسفند است.

ارزش این مادهٔ غذایی این است که طرز تهیهٔ آن آسان، پختن آن کم خرج و نیز زود آماده می‌شود و منابع آن هم دریاست که بیشتر زمین ما را فراگرفته است.

ماهی را باید خوب پخت یا کاملاً کباب کرد زیرا ممکن است در اثر بلعیدن انگل‌ها یا لارو آنها آلوده باشد و از طرفی ماهی یک ماده غذایی است که در ایجاد حساسیت و آلرژی مؤثر است. لذا افراد مبتلا به خارش پوستی، همچنین بیماران آسمی و مبتلایان به سایر حساسیت‌ها بهتر است از مصرف آن خودداری کنند.

ترکیب شیمیایی گوشت ماهی

در ماهی ید و فسفر زیاد وجود دارد، اما کلسیم و آهن آن کم است. درهر صد گرم ماهی دودی ۱۶ گرم پروتئین ـ ۳ گرم چربی ـ ۱/۶ میلی‌گرم آهن ـ ۲۳/۳ میلی‌گرم فسفر ـ ۹۱ میلی‌گرم کلسیم وجود دارد و از تجزیهٔ ۱۱۲ گرم گوشت ماهی مواد پروتئینی زیر به‌دست می‌آید: تریپتوپان ۰/۲۱ گرم ـ ترئونین ۰/۸۹ گرم ـ ایزولوسین ۱/۰۳ گرم ـ لوسین ۱/۵۶ گرم ـ لیزین ۱/۸۱ گرم ـ میتونین ۰/۶۰ گرم ـ سیستین ۰/۲۸ گرم ـ فنیل آلانین ۰/۷۷ گرم ـ تیروزین ۰/۵۶ گرم ـ والین ۱/۱۰ گرم.

چربی‌های ماهی، اسید پالمیتیک ۱۲ درصد، اسید استئاریک ۲ درصد، اسید اولئیک ۲۷

۱ـ آیه ۱۳ نحل

درصد، اسید لینولئیک ۲۷ درصد و اسیدهای چرب دیگر ۵۵ درصد و چربی‌های دیگری که قبلاً به آن اشاره شده است.

از تجزیهٔ ماهی کنسرو شده، پروتئین، چربی، فسفر، آهن، ویتامین A ویتامین B (تیامین) ویتامین B2 (ریبوفلامین)، ویتامین B_3 (نیاسین) و ویتامین C به‌دست آمده است.

ارزش غذایی هر ۸۴ گرم گوشت ماهی کنسرو شده حدود ۱۲۰ کالری می‌باشد مهمترین عامل گوشت ماهی، کولین و نیاسین و (اسیدهای D.H.A و E.P.A) است که بیشتر مورد توجه می‌باشد.

احادیث زیر ما را به اهمیت ماهی آشناتر می‌نماید.

و عن موسی‌بن بکر عن ابی الحسن (ع) قال[1]: گوشت ماهی تازه آدمی را لاغر می‌نماید.

(در بالا متذکر شدیم که ماهی دارای کولین و نیاسین است که هر دو لاغر کننده بوده و کلسترول را کم می‌کند). باز می‌فرماید که[2]: خوردن ماهی تازه چربی چشم‌ها را زایل می‌کند.

درباره لاغر کردن، گوشت ماهی سخن‌ها زیاد گفته شده و احادیث بی‌شماری وجوددارد از جمله از امام صادق علیه‌السلام است که[3]: موقعی که ماهی مصرف نمودید بعد از آن آب هم بنوشید.

از امیرالمومنین علی علیه‌السلام است که[4]: ماهی تازه گوشت بدن را کم می‌کند.

موضوع قابل اهمیت این است که: اکنون که مجلات دنیا سر و صدا کرده‌اند که ماهی لاغر کننده بوده و غذای خوبی برای چاق‌هاست و دستور مصرف آن نیز از طرف پزشکان به بیماران مورد نظر داده می‌شود.

این موضوع با اهمیت هزاران سال پیش به‌وسیلهٔ اسلام و رهبران عالیقدرش به جهان و بشریت اعلام شده است که ماهی لاغر کننده است. (این جا است که گفته می‌شود بیشتر علوم، حتی همهٔ آنها از دستورات اسلامی سرچشمه گرفته است).

۱ـ السمک الطری یذیب الجسد.

۲ـ السمک الطری یذهب شحم العینین

۳ـ اذا اکلت السمک فاشرب علیه الماء.

۴ـ السمک الطری یذیب اللحم

اسید آراشیدونیک ۴۰۰ میلی‌گرم در لیتر برآوَرد شده است.

این اسیدها در ساختن مواد دیگری که اهمیت حیاتی دارند مانند پروستاگلاندین‌ها و سایر ایکلوزانوئیدها کاملاً مؤثر و حایز اهمیت است.

اسید لینولئیک که ترکیب اصلی بیشتر روغن‌های نباتی از آن سرچشمه می‌گیرد در ذرت، کوشه، لوبیای سوژا و آفتابگردان وجود دارد و در سایر روغن‌های نباتی به مقدار کم‌تری یافت می‌شود. مقدار مصرف سرانهٔ آن در حدود ۵ تا ۵۰ گرم در روز است.

انجمن قلب شناسان و مشاورین غذایی برآنند که لااقل ده درصد از انرژی دریافتی روزانه بیماران قلبی، فشار خونی و دیابتیک‌ها از اسیدهای چرب اساسی با چند اتصال دوتایی به‌ویژه اسید لینولئیک بایستی تأمین شود. (در بزرگسالان میزان مصرف تقریبی اسید لینولئیک بین ۱۵ تا ۳۵ گرم در روز است که با مصرف این مقدار روغن، حدود ۱۳۵ تا ۳۱۵ کالری انرژی به‌دست می‌آید).

اخیراً دانشمندان مواد غذایی اسید گامالینولئیک یا GLA را که عامل پایین آورندهٔ کلسترول خون می‌باشد، در جو دو سر (یولاف) و جو معمولی پیدا کرده‌اند. بسیاری ازتری گلیسیریدهایی که حاوی اسید گامالینولئیک هستند ویژگی خاصی در پایین آوردن کلسترول خون به‌عهده دارند.

دانه‌های یولاف[1] و جو معمولی[2] که در حدود ۵ تا ۱۰ درصد چربی دارند ممکن است حدود یک تا ۲۵ درصد وزن چربی آنها از گامالینولئیک اسید تشکیل شده باشد. بدین ترتیب جو و یولاف می‌تواند روزانه حدود ۲۵ تا ۱۵۰ میلیگرم اسید گامالینولئیک را به بدن برساند.

اسیدهای اشباع نشده برای رشد و نمو بسیاری از بافت‌های بدن به‌ویژه نسوج عصبی دارای اهمیت حیاتی هستند ۲۵٪ وزن نسوج عصبی، از اسیدهای چرب غیر اشباعی تشکیل شده است. این اسیدها کلسترول خون وتری گلیسیرید را کاهش داده و مهم این است که از به هم چسبیدن و جمع شدن پلاکت‌ها ممانعت به‌عمل می‌آورند.

لذا در بیماری‌های قلبی، فشار خونی، سفتی خون شرایین مصرف این اسیدها داروی انتخابی است.

1- AVENA SATIVA　　2- HORDEUM SATIVUM

اخیراً ثابت شده است که در مبتلایان به الکلیسم مزمن که دچار نارسایی کبد شده‌اند، بازگشت عمل‌کرد کبدی را تسریع می‌نمایند و عوارض حاصل از نارسایی‌های کبدی را کاهش می‌دهند.

این‌گونه بیماران مبتلا به نارسایی کبدی می‌توانند از جو دو سر و جو معمولی که سرشار از اسیدهای فوق می‌باشد، استفاده نمایند.

خاطر نشان می‌سازیم که روغن‌های حاوی اسیدهای چرب اشباع نشده (اسید لینولئیک، آراشیدونیک و اسید گامالینولئیک) در درمان بیماری‌هایی چون روماتیسم مفصلی، تصلب شرایین، بیماری‌های عصبی، بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری‌های التهابی و شیزوقرنی (جنون جوانی) فشار خون، چاقی، آسم، آلرژی، فیبروزها، عوارض پوستی، ریزش مو، مژه، ابرو، ناخن و بعضی از سرطان‌ها مؤثر شناخته شده‌اند.

اخیراً ثابت شده است که اسیدهای چرب اشباع نشده مثل اسید آراشیدونیک که یک اسید چرب غیر اشباع ۲۰ کربنی است در ساختمان پروستاگلاندین‌ها و لوکوتری‌ان‌ها و ترمبوکسان‌ها دخالت داشته و در ایجاد آنها کاملاً مؤثر است.

پروستاگلاندین‌ها اثری مشابه استروئیدها دارند، اثرات مهمی بر روی سقط جنین، خونریزی‌های نامنظم قاعدگی، نامنظم بودن قلب، زیاد شدن شیرهٔ اسیدی معده و زخم معده، لخته شدن خون، کنترل حملات آسمی، کلسترول خون و فشار خون دارند، پروستاگلاندین‌ها یک متّسع کنندهٔ عروق خونی می‌باشند و نیز مانع تجمّع پلاکت‌ها می‌شوند.

پروستاگلاندین‌ها به‌علت پرخون کردن عروق معدی از اسیدیتهٔ آن کاسته لذا وجود آنها، از ناراحتی‌های گوارشی جلوگیری می‌نماید.

پروستاگلاندین‌ها موجب وقفه پنتاگاسترین می‌شود در نتیجهٔ کم شدن این آنزیم، زیادی اسیدیته معده نقصان می‌یابد و این امر باعث کم شدن درد خواهد شد.

علت زیان آسپیرین و ایندومتاسن‌ها که باعث زخم و خونریزی گوارشی می‌شوند این است که اثرات پروستاگلاندین‌ها توسط این وقفه دهنده‌های؛ سیکلواکسیژناز متوقف می‌شود. (آسپیرین و ایندومتاسن وقفه دهندهٔ سیکلواکسیژناز هستند).

این داروهای خنثی کنندهٔ آنزیم سیکلواکسیژناز نمی‌گذارند اسید آراشیدونیک به پروستاگلاندین تبدیل شود و این اسید از فسفولیپیدهای غشاء سلول‌های پلاسما به‌دست

می‌آید.

پروستاگلاندین‌ها نیز باعث تسکین درد در دیس منوره (قاعدگی دردناک) می‌شوند زیرا در آندومتر انسان پروستاگلاندین F و E یافت شده است.

در درمان تب، التهاب و سیستم ایمنی، توانایی یک ضد تب در کاهش میزان تب و التهاب بستگی به وقفه سنتز پروستاگلاندین‌ها دارد. در تحریکات التهابی به‌وسیلهٔ هیستامین‌ها پروستاگلاندین ظاهر می‌شوند، لذا می‌توان گفت که اسید آراشیدونیک تب و التهاب را زیاد می‌کند. چون اسید آراشیدونیک از فسفولیپیدها درست می‌شود اگر این سنتز را مختل کنیم می‌توان درد و التهاب را مثلاً در آرتریت روماتوئید از بین برد (باید آنزیم سیکلواکسیژناز را مختل کرد).

در میان ما مردم چه کسی می‌تواند ادعا کند که از آسیب غذاهای این زمان مصون خواهد ماند.

نقش داروهای گیاهی در کم کردن کلسترول خون

داروهای گیاهی به علت دارا بودن ماده مؤثره چون نیاسین، کولین، پکتین، سلولز و بنا به اهمیت طبیعی بودن و نیز زنده[1] بودن آنها دارای اثرات بسیار مهمی در کم کردن کلسترول و چربی اضافی، اسید اوریک و به‌طور کلی املاح اضافی خون بوده و تا حدّ اعجاز پیش می‌روند.

این داروها اغلب اثر مهارکنندگی بر روی آنزیم‌هایی که در مراحل مختلف بیوسنتز چربی‌های اضافی فعالیت دارند، داشته در نتیجه کلسترول تشکیل شده راکاهش و نیز از ساخته شدن آن در مراحل مختلف جلوگیری می‌نمایند.

چون ماده مؤثره داروهای فوق متفاوت است لذا از راههای مختلف می‌توانند خون را تصفیه و املاح اضافی آن‌را خارج سازند.

۱ـ هر گاه کاشته شوند سبز می‌گردند. زیرا دارای ماده‌ی حیاتی‌اند.

مثلاً بعضی از آنها از جذب مجدّد کلسترول در روده، عدّه‌ای از راه مدفوع و گروهی تبدیل آن‌را به اسیدهای صفراوی تشدید می‌نمایند.

این داروهای گیاهی عبارتند از تخم شنبلیله ـ اسفناج ـ بادام زمینی ـ زرشک ـ ترشک ـ پیاز ـ مخمر آبجو ـ ذرت ـ بامیه ـ سیب‌درختی (مخصوصاً پوست آن) ـ قارچ‌های خوراکی ـ کاسنی ـ تره ـ کدو ـ کنگر ـ گوجه‌فرنگی ـ سیر ـ نخودفرنگی ـ لیموترش ـ کاهو ـ هویج ـ آلو ـ کلم ـ گیلاس ـ پرتقال ـ نارنگی ـ چای ـ زردآلو ـ خرمالو ـ تمشک ـ به ـ انگور ـ انبه ـ آناناس ـ شوید ـ نعناع ـ عناب ـ چاودار ـ شلتوک برنج ـ باقلا ـ هندوانه ـ هلو ـ موز ـ گلابی ـ گریپ‌فروت ـ سوژا ـ عدس ـ گندم ـ لوبیای چشم بلبلی ـ نخود ـ کاکائو ـ بلادر ـ هل ـ گردو ـ انار ـ شاهتره ـ گل سرخ ـ مریم گلی ـ آویشن ـ رازیانه ـ روغن گندم ـ روغن جو ـ روغن پنبه دانه ـ گزنه ـ گل قاصد ـ ریشهٔ مرغ ـ بومادران ـ دم اسب ـ زیتون ـ کنجد ـ مارچوبه ـ لوبیا ـ کرفس وحشی ـ بادنجان ـ شاهی یا ترتیزک ـ سیب‌زمینی ترشی ـ قدّومه ـ توت و بسیاری از گیاهان دیگر.

چون در جریان زیادی کلسترول وتری گلیسیرید خون عوارضی از قبیل زیادی اسیداوریک ـ نارسایی عروق مغذی قلب، زیاد شدن قند خون، بالا رفتن فشار خون، همچنین پیدایش لخته و سفت شدن شرایین به‌وجود می‌آید لذا به داروهای مؤثر بر هر یک از آنها به اختصار اشاره می‌شود.

داروهای مؤثر بر تصلّب شرایین:

سیر ـ انیسون ـ زالزالک ـ گاوزبان ـ پیاز ـ شاه‌تره ـ مریم گلی ـ گل سرخ ـ بیدمشک ـ روغن پنبه دانه ـ روغن جو و بیشتر روغن‌های اشباع نشده ـ آویشن ـ سرخ ولیک ـ گزنه ـ گل قاصد ـ ریشهٔ مرغ ـ بومادران ـ ریشهٔ انیسون ـ دم اسب ـ خرفه و...

داروهای مؤثر بر زیادی قند خون:

افسنتین ـ کرفس ـ قرقات ـ گردو ـ پیاز ـ ترشک ـ سیب‌زمینی ـ مریم گلی ـ تخم شنبلیله ـ هویج لیموترش ـ خیار و تخم آن ـ زرشک و...

بل متعنا هولاء و آباء هم حتی طال علیهم العمر...[۱]
بلکه تنها ماییم که این مردم و پدران پیشین آنها را متمتع به نعمت‌های دنیا کردیم تا آن‌که عمر دراز کردند.

داروهای مؤثر بر نارسایی کرونرها

کومارین[۲] عبارت است از لاکتون ارتو هیدروکسی سینامیک اسید و به‌صورت کریستال‌های منشوری شکل بی‌رنگ، دارای بوی معطر مشخص، طعم تلخ سوزان، محلول در الکل واتر و کلروفرم.

کومارین را از گیاهان تیره گرامینه[۳]، تیره لگومینه[۴] و نیز در تیرهٔ روبیاسه[5] می‌توان یافت. کومارین را می‌توان از طریق مصنوعی از جوشانیدن آلدئید سالیسیلیک با انیدرید استیک و استات سدیم انیدر به‌دست آورد.

کومارین در طبیعت بسیار پراکنده و فراوان است. ترکیبات وابسته به کومارین بیس هیدورکسی کومارین (دی کومارل) دارویی است وابسته به کومارین و اولین بار آن‌را از برگ‌های تخمیر شده و سرشاخه‌های گلدار گیاه ملی لوتوس[۶] افیسینالیس از تیره لگومینوزها، از شپدروشبدر قرمز و گیاه آنتوگزانتوم[۷] او دوراتوم و گیاه گالیومتری فلوروم[۸] به‌دست آوردند.

اهمیت کومارین و ترکیبات آن در این کتاب، این است که یک مادّه‌ی ضد انعقاد بی‌ضرر طبیعی بوده که به‌خوبی می‌توان آن‌را به بیماران مبتلا به نارسایی کرونر، آرتریواسکلروز و همچنین در سایر مواردی که عروق بدن دچار عارضهٔ گرفتگی و انسداد شده باشند به‌کار برد. کومارین در شبدر ـ آویشن و سنبل الطیب نیز وجود دارد. سدیم وارفارین که جسمی است مصنوعی و وابسته به کومارین می‌باشد اخیراً به عنوان مادهٔ ضد انعقاد به‌کار رفته است لیکن به‌علت خونریزی زیاد و عوارض آن بایستی در مصرف آن با احتیاط عمل نمود.

۱ـ قسمتی از آیه ۴۳ سوره انبیاء

2- COUMARIN 3- GRAMINEA 4- LEUGOMINOSAE 5- RUBIACEAE

۶ـ ناخنک یا اکلیل ۷ـ از تیره گرامینه ۸ـ از تیره روبیاسه

خوشبختانه گیاهان تیرهٔ بالاکه ذیلاً به آنها اشاره می‌شود به‌خوبی و به آسانی می‌توانند مورد مصرف مبتلایان به‌گرفتگی عروق مغذی قلب (کرونرها) قرار گیرند. این گیاهان عبارتند از:

۱ـ تیرهٔ گرامینه شامل

برنج ORYZA SATIVA

جو یا شعیر HORDEUM VULGAR

بلسان تعقیبه COPAIBA SPP

گورگیا یا اذخرمکی یا ادونیس ورنالیس یا چشم قرقاول

ANDROPOGON SCHOENANTHUS

۲ـ تیرهٔ روبیاسه شامل

روناس RUBIU TINCTARIUM

گنه‌گنه یا کنکینا CINCHONA SACCIRUBRA

۳ـ تیرهٔ لگومینه شامل

اقاقیا ACAIA IRABICA

اکلیل الملک یا ناخنک MELILOTUS OFFICINALIS

انزروت ASTRAGLUS SARCOCOLLA

اپیکا CEPHLALIS IPECACUANHA

باقلای مصری LUPINUS TERMIS

تمبرهندی TAMARINDUS INDICA

گردو یا جوز STRYCHNUS NUSVOMICA

خارشتر ATHAGI MAURORUM

خیارشنبر یا فلوس CASSIA FISTULA

سنا CASSIA ANGUSTEFOLIA

شبدر یا رطبه TRIFOLIUM PRATENSE

شکر سرخ یا شکر تصفیه نشده	SACCHARUM OFFICINARUM
صمغ عربی	ACACIA SENEGA
عدس	LENS ESCULENTA
لوبیا	PHASAEOLUS VULGARIS
عود هندی	ALOEAYLON AGALLOCHUM
کتیرا	ASTRAGALUS
شنبلیله (حلبه)	TRIGONELLA FOENUM

۴ـ تیره چتریان[1] شامل

خوشاروزه	ECHINOPHORA
سانی‌کولا	SANICULA
گلپر	HERACLEUM
جاوشیر	OPONAX
انغوزه	FERULA
هویج	DAUCUS
شقاقل	PASTINACA
شوید	ANETHAM
جعفری	PETROSELINIUM
کرفس	APIUM
زیره	BUNIUM
گشنیز	CORIANDRUM
سنبل خطایی	ANGELICA
کما	LEVISTICUM
زیرهٔ سیاه	CARUM

1- UMBELIATA

بیشتر درد و رنج‌ها، رفت و آمد، کشش و واکنش طبیب و بیمار، مربوط به مواد اضافی، تغذیهٔ غلط است.

اثرات فیزیولوژی مادهٔ مؤثرهٔ داروهای گیاهی

گیاهان از نظر مادهٔ مؤثره و اثرات فیزیولژی و کاربرد، بسیار غنی بوده و آثار بسیار با ارزشی از آنها به‌دست آمده است. این مواد مؤثر طبیعی اثرات خارق‌العاده‌ای به ظهور رسانیده است که پزشکی را وادار به تحسین و تمجید نموده است.

املاح معدنی، کلسیم و پتاسیم که عامل بسیار مهمی در زندگی انسان‌ها می‌باشند، به‌علت خاصیت مدّر بودن پتاسیم و مؤثر بودن کلسیم در ساختن استخوان‌ها تنظیم دستگاه عصبی و مقاومت بیمار در مقابل عفونت‌ها خدمات گرانبهایی را به عالم پزشکی تاکنون از خود بروز داده‌اند.

املاح پتاسیم تقریباً در تمام گیاهان وجود داشته و غالباً به‌صورت محلول هستند، املاح کلسیم کم‌تر قابل انحلال بوده و در شربت‌ها و جوشانده‌ها به مقدار بسیار کمی به بدن می‌رسند. اسید سیلی سیک نیز عملاً در تمام گیاهان یافت می‌شود و گیاهان حاوی آن، دم اسب ـ مرغ یا علف هفت بند ـ شُش گیاه (نوعی خزه) می‌باشند و مانند یک تقویت کنندهٔ بافت‌های ملتهبه (التهاب و تورم) عمل می‌نماید. مخصوصاً در بیماری‌های ریوی که مسلولین را از این طریق یاری می‌نماید.

یک رژیم غذایی متعادل حاوی مقدار زیادی از املاح معدنی می‌باشد که در گیاهان وجود دارد. این رژیم غذایی با ترکیبات فعال دیگر گیاهان نیز همراه می‌باشد، لذا وجود این دو خالی از اهمیت نیست.

اسیدهای آلی

اسید مالیک – اسید سیتریک ـ اسید تارتریک ـ اسید اگزالیک و غیره نیز از ترکیبات معمولی گیاهان بوده و در برخی از این موارد این ترکیبات رل یک ملیّن را عمل می‌نماید. (مثل اسید تارتریک در انگور).

موسیلاژها

این مادهٔ گیاهی در آب متوّرم شده و محلول خمیری شکلی به‌وجود می‌آورد. این شکل دارویی اثر تلیین[1] و لینت بخش، برای بیماران داشته است و با ازدیاد حجم و فشار بر دیوارهٔ روده و تحریک حرکات پریستالتیک (دودی) کمک به تخلیهٔ محتویات روده‌ای نموده و بعلاوه موسیلاژ چون یک لایهٔ محافظ بر روی مخاط می‌گستراند محرک‌های شیمیایی مثل اسیدها، نمک‌ها و غیره نمی‌توانند با قسمت متورم و ملتهب دستگاه گوارش تماس پیدا کرده، باعث ازدیاد و پیشرفت بیماری شوند.

مهمترین گیاهانی که دارای موسیلاژ هستند، بزرک، شنبلیله گل و برگ آن ـ گل پنیرک ـ گل سنگ ایسلندی و شکوفهٔ لیموترش را می‌توان نام برد.

گلیکوزیدها

موادی هستند که در اثر آنزیم‌ها، اسیدهای رقیق، قلیایی‌ها یا جوشاندن، هیدرولیز شده و به یک ترکیب غیرقندی و یک یا چند قند تبدیل می‌گردند. خاصیت دارویی آنها مربوط به قسمت غیرقندی آنها است.

گلیکزیدها اهمیت زیادی داشته مثل گل انگشتانه (دیژیتال)، خربق سیاه ـ گل برف که از گلیکوزیدها هستند، داروهای مؤثر قلب بوده و نیز ترشح ادرار را افزایش می‌دهند. گلیکوزیدها که از اسید سالیسیلیک مشتق می‌شوند، شامل گروه دیگری هستند که در برخی از بیدها ـ افدرا (ریش بز) ـ گل بنفشه و غیره یافت می‌شود. مهمترین خاصیت آنها اثرات تب بری، ضد التهابی، گندزدایی، ضد درد و ضد روماتیسم می‌باشد.

در سال‌های اخیر توجه زیادی به گروهی از گلیکوزیدهای بی‌رنگ یا زرد رنگ بنام فلاونوئیدها شده است که این ترکیبات اثرات بسیار مهمی بر روی تقویت مویرگ‌ها داشته و از خونریزی‌های کوچک زیرپوستی که در سالخوردگان بسیار شایع است جلوگیری می‌کنند و برخی از آنها انقباضات عضلات صاف را از بین برده درحالی‌که برخی دیگر جریان خون کرونری را بهبود می‌بخشند. ضد التهاب، ضد ویروس، ضد باکتری بوده و نیز بر روی سرطان‌ها

۱ـ نرم کردن، نرم گردانیدن.

مؤثرند. فلاونوئیدها اثر ضد هیستامنی و ضد تصلب شِرایین دارند.

منابع این عوامل مؤثر در: شلتوک برنج، مخمر آب جو، سیب‌درختی، آلو، پرتقال، نارنگی، گریپ‌فروت، هلو، زردآلو، گلابی، انار، خرما، خرمالو، ذرت، گندم، بادام زمینی، پیاز، بامیه، ترشک، ترب، هویج، کاسنی، نخودفرنگی، گوجه، کلم، لوبیا چینی، لوبیا چشم بلبلی، سوژا، تره، کدو، باقلا، جو، ماش، نخود، بادام، گردو، سداب و اکالیپتوس وجود دارد.

ساپونین‌ها

نیز گلیکوزیدی هستند که خاصیّت مهم آنها این است که محلول‌های مایع آنها بسیار کف می‌کند. به همین دلیل به‌عنوان محلول‌های دترجنت (پاک‌کننده) مصرف می‌گردند ساپونین‌ها باعث همولیزگلبول‌های قرمز می‌شوند، اما خوشبختانه جذب آنها از دستگاه گوارش به مقدار ناچیزی صورت می‌گیرد.

وجود ساپونین‌ها در دستگاه گوارش باعث تسهیل در جذب داروها و مواد غذایی می‌شوند. ساپونین‌ها ملّین‌های ملایم، ادرار آور و خلط آور هستند. اگر این مواد جوشانده شوند خاصیت آنها مانند بقیه‌ی گلیکوزیدها از بین می‌رود هنگامی‌که از گیاهان گلیکوزید دارو ساپونین‌دار جوشانده تهیه می‌شود لازم است که از جوشانده طولانی آنها جلوگیری شود.

تانن‌ها

تانن‌ها پوست حیوانات را به چرم تبدیل می‌کنند و در گیاهان فراوانند منبع غنی آنها پوست بید ـ پوست بلوط ـ گزنه ـ برگ گردو و غیره می‌باشد.

این تانن‌ها مخاط را تحریک نمود و مقدار کمی از پروتئین‌ها را در آستر مخاطی رسوب داد و بدینسان آنها را غیر قابل نفوذ می‌نماید.

از این نفوذ سایر محرک‌ها به لایه‌های عمقی‌تر مخاط آسیب دیده نمی‌توانند، وارد شوند. لذا در بهبودی آنها تسریع به‌عمل می‌آید.

از این خاصیت تانن‌ها، به‌عنوان ضد اسهال، درمان سوختگی‌ها و غیرو استفاده می‌شود. تانن‌ها از رشد باکتری‌ها جلوگیری می‌نمایند زیرا پروتئین لازم زندگی و رشد باکتری‌ها را رسوب داده از دسترس آنها دور می‌سازند. تانن‌ها مویرگ‌ها را منقبض نموده از خونریزی آنها جلوگیری می‌نمایند. تانن‌ها در اثر زیاد جوشیدن منهدم می‌شوند.

روغن‌های فرارّ یا اسانس‌ها

در طب گیاهی مصارف با ارزشی داشته زیرا خوشبو و معطر بوده، بعضی از آنها بر روی دستگاه عصبی اثر تقویت کننده داشته و در تنظیم آن می‌کوشند مثل روغن رازیانه. برخی دیگر مثل روغن افسنتین محرّک بوده وگروه دیگری از آنها ترشح شیرهٔ معده را افزایش می‌دهند و در ترشح غدد بزاقی و شیرهٔ روده وکیسهٔ صفرا مؤثر می‌باشد. تانن‌ها با تنظیم حرکات دودی روده به تخلیهٔ آنها کمک کرده هاضمه را یاری می‌نمایند.

هنگامی‌که اسانسی بر روی مخاط یا پوست قرار گیرد جریان خون به‌ویژه حرکات گلبول‌های سفید را افزایش داده (پرخونی) این خاصیت همراه با خواص باکتری کشی (آنتی‌بیوتیکی) اسانس‌ها، اثر گندزدایی آنها را به اثبات می‌رساند.

محلول‌های الکلی تهیه شده از داروهای حاوی روغن‌های فرار (تنطورها) را می‌توان به‌عنوان داروهای مالیدنی در درمان روماتیسم مصرف نمود که با افزایش جریان خون در موضع تحت درمان، اثر خود را ظاهر می‌کنند.

بعضی از گیاهان اسانس‌دار مثل سروکوهی ـ انجدان رومی ترشح ادرار را تحریک نموده که از این خاصیت جهت جلوگیری از تجمع آب در بدن استفاده می‌شود.

رزین‌ها[1]

توسط غدد مخصوصی ترشح می‌شوند مثل اسانس‌ها و غالباً رزین‌ها خاصیت تحریک کنندگی پوست را به‌عهده دارند.

آلکالوئیدها

ترکیبات ازت‌داری هستند که بر روی اعصاب مرکزی و محیطی مؤثر می‌باشند. دو گیاه معروف آلکالوئیددار (بلادون ـ تاج الملوک) را می‌توان نام برد. باید دانست که بعضی از آنها سمّی هستند.

۱ـ صمغ، سقز، انگم.

ترکیبات تلخ

این گیاهان اشتها را تحریک کرده و مهمترین آنها افسنتین ـ جنتیانا (کوشاد) ـ قنطوریون یا گل گندم و خزه ایسلندی را می‌توان نام برد. همهٔ داروهای تلخ به عنوان درمان کاربرد دارند ولی احتیاط لازم در مصرف آنها توصیه می‌شود مانند استریکنین.

آنتی‌بیوتیکها

از گیاهان پست استخراج شده، مهمترین آنها قارچ پنی‌سیلین است. برخی از گیاهان نیز دارای خاصیت آنتی‌بیوتیکی می‌باشند مثل بابا آدم و غیره.

ریبوفلاوین اسفناج ضد سرطان، کولین و لسیتین آن ضد چربی و نیاسین آن ضد چربی و بیماری پلاگر و املاحش مؤثر بر کم خونی است.

اسفناج[1] از خانوادهٔ کنوپود یا سه (غازپایان)

ترکیب شیمیایی: در برگ اسفناج مقدار قابل ملاحظه‌ای ویتامین PP ـ نیکوتین آمید وجود دارد. ویتامین PP که به آن نیاسین نیز گفته می‌شود از گروه ویتامین‌های B می‌باشد. به‌علاوه در اسفناج ید، لسیتین[2]، کلروفیل و کاروتن وجود دارد. در برگ‌های اسفناج مقداری ارسنیک موجود است. همچنین اسید اگزالیک و ساپونین در آن یافت می‌شود.

در تخم جوانه زدهٔ اسفناج مقدار آنزیم‌های جنتیوبیاز، سلوبیاز و لیکناز یافت می‌شود.

در اسفناج مادهٔ SPINACIN وجود دارد که باعث ترشح آنزیم‌های گوارشی می‌شود به‌علاوه دارای اسید فولیک ـ اسید فسفریک، مواد معدنی Ca، Fe و P می‌باشد. پروتئین، چربی، هیدرات‌های کربن، سدیم، پتاسیم، ویتامین A، ریبوفلاوین، نیاسین، ویتامین‌های C و B وجود دارد.

1- SPINASIA OLERACEA

2- LECITINE

خواص درمانی: در سوزش ادرار، هضم و تورم احشاء داخلی مفید واقع شده است. ضماد[1] آن ضد ورم‌های سخت، تومورها، ضرب خوردگی‌ها و در تحلیل آنها مفید واقع می‌شود. این مادهٔ غذایی چون دارای اسید اگزالیک فراوان است برای بیماران مبتلا به دردهای مفصلی، نقرس و کسانی که دارای اسید اوریک بالاتر از حدّ معمول می‌باشند جایز نیست. اسفناج چون دارای ویتامین PP می‌باشد بهترین دارو و غذا برای بیماران به پلاگر می‌باشد.

قابل توجه این است که این مادهٔ غذایی دارویی چون دارای نیاسین و کولین می‌باشد، لذا از آن در درمان هیپر کسترومی و هیپر لیپمی یعنی زیادی چربی خون استفاده می‌شود.

رزرپین موجود در ارزن فشار خون را کم و کلین و فیتوسترول آن ضد چربی و کلین نیز ضد ریزش مو، متّسع کنندهٔ عروق مغذی قلب است اسیدهای آمینه لازم بدن از جمله آرژینین در آن یافت می‌شود.

ارزن[2] از خانوادهٔ گرامینه

ترکیب شیمیایی: در دانهٔ ارزن یک گلوکزید سمّی، آلکالوئید روغنی، لیزین، هیستیدین، آرژینین، آمیلاژ و روی تأیید شده است.

در ارزن اسید فرمیک، اسید لینولئیک، مارگارینیک، ری سینین، اسید اولئیک و به‌علاوه کولین، فیتوسترول، رزرپین، سیتوسترول، ویتامین‌های A، B و C وجود دارد.

خواص درمانی: خوردن آن برای بیماران مبتلا به سوزاک مفید است. به‌علت وجود کولین فیتوسترول و سیتوسترول از چربی‌های زیادی خون می‌کاهد. این مادهٔ غذایی داروی قابض بوده ودر اسهال و اسهال خونی مفید می‌باشد. برای التیام زخم‌های مختلف خوردن آن مؤثر است. کوبیدهٔ دانه‌های ارزن که به‌صورت آزاد در آمده باشد اگر به‌صورت حلوا پخته شود، در خونریزی‌های زنانگی داروی مؤثری است. در این مورد تجربیات باارزشی در درمانگاه

۱ـ مواد دارویی مختلف را گویند که به صورت خمیری درآورده روی پارچه‌ای پهن می‌کنند و بر موضع می‌گذارند.
2- PANICUM ITALICA

حضرت جعفربن محمدالصادق (ع) اصفهان وابسته به جامعهٔ اسلامی احیاء گیاه درمانی ایران به‌عمل آمده است.

سلامتی ما با ارزش‌ترین سرمایهٔ ما است، آیا روزانه به آن اعتنا می‌کنیم.

آلو[1] از خانواده رزاسه

ترکیب شیمیایی: دارای یک دی هایدرو فلاونول[2] بنام دی هایدرو کمفرید است که از چوب درونی آلو به‌دست می آید.

در پوست آلو تانن و در میوهٔ تازه آن اسید مالیک، اسید سیتریک، اسید سوکسینیک، اسید سالیسیلیک، ساکارز، قندهای تبدیل شده و هیدرات‌های کربن است.

در مغز هستهٔ آلو یک مادهٔ چرب امیگدالین و اسید سیانیدریک HCN به‌دست آمده و به همین دلیل مغز هستهٔ آلو سمی است.

در آلوی تازه و پخته پروتئین ـ قند ـ هیدرات‌های کربن ـ کلسیم ـ فسفر ـ سدیم ـ ویتامین A ـ تیامین ـ ریبوفلاوین و مخصوصاً نیاسین وجود دارد.

خواص درمانی: بسیار ملیّن و خنک کننده بوده در تخلیه کیسهٔ صفرا و مواد صفراوی بدن مؤثر و ضد غلیان[3] و حدّت خون است.

در خشکیدن دهان و تشنگی که در اثر ازدیاد خون، فشار خون، مواد صفراوی و چربی زیاد بوجود آمده باشد داروی مؤثر و آرام‌بخشی است.

ضماد پختهٔ آن با سرکه برای جوش‌های جلدی، خارش و آلرژی مفید است.

حضرت صادق علیه‌السّلام می‌فرماید[4]: آلو برای دفع مواد صفراوی و نرم کردن مفاصل... مؤثر است.

1- PRUNUS DOMESTICA

2- DIHYDROFLAVONOL

۳ـ جوشیدن، به جوشش درآمدن.

۴ـ الاجاس نافع للمرار ویلین المفاصل...

مـال و ثـروت و زنـدگی بـه تـدریج درست مـی‌شود آیـا سـلامتی و تندرستی هم چنین است یا آن به‌تدریج از دست می‌رود؟

انار[1] از خانواده گراناتاسه

ترکیب شیمیایی: در پوست درخت انـار آلکـالوئید پـله‌اتـرین[2] و در پـوست ریشـهٔ آن چـهار آلکالوئیدبنام پزدوپله‌اترین، پله‌تیه رین، ایزوپله تیه رین و متیل پله تیه رین است. در گزارش‌های دیگری که در مورد پوست درخت انار آمـده است اسـید بـتولیک، اسـید اوروسـولیک[3] و در برگ‌های آن نیز هر دو اسید وجود دارند.

عصاره پوستهٔ درخت انار ضد کرم قوی است. اثر کرم کشی آن مربوط به وجود آلکـالوئید ایزو پله تیه رین است. پوست ریشهٔ آن دارای اثر کرم کشی بر ضـد کـرم TENIA KANIA یـا کرم کدو است.

در انار پروتئین، هیدرات‌های کربن، کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین وجود دارد. در انار مقدار زیادی تانن وجود دارد از این جهت برای شستشوی زخم‌ها و بواسیر و زخمهای تناسلی ـ اداری مفید می‌باشد. نیز برای بیماری‌های زنان و مامایی به عنوان شستشو دهنده از پوست، گل و غنچهٔ انار استفاده می‌شود. برای شستشوی زخم‌های دهـان، پوست بدن و خونریزی‌های بینی استفاده از آن‌را جایز می‌دانند. از گل‌های انار کـه در روغـن کنجد جوشانده شود پمادی به‌دست می‌آید که برای خارش‌ها، تـحریک‌های پـوستی از نـوع اگزماهای‌تر و غیرو به‌کار برده می‌شود.

از تخم وسط دانهٔ انار برای تقویت معده، دستگاه گوارش، صدا کردن شکم، زخم‌های روده و نیز به‌عنوان یک خنک کننده از آن استفاده می‌شود.

انار مدّر بوده و خوردن آب انار بعد از غذاها بـرای تـصفیهٔ خـون و خـفقان قـلبی، یـرقان، خارش‌های پوستی و همچنین برای به‌دست آوردن خون صالح و سالم مورد استفاده قرار می‌گیرد.

1- PUNICA GRANATUM

2- PELLETIERINE

3- URSOLIC ACID

دربارهٔ انار احادیث بسیاری وجود دارد که از میان آنها به احادیث زیر اشاره می‌شود حضرت جعفربن محمد الصادق (ع) می‌فرماید[۱]: بخورید انار را با پرده‌های وسط آن که معده را صیقل داده و هوش را زیاد می‌کند و از امیر مؤمنان علی‌علیه‌السلام است که فرمود[۲]: به کودکان خود انار به‌دهید تا زودتر به سخن آیند.

از حضرت صادق (ع) است که[۳]: کسی که قبل از خوابیدن انار میل کند تا صبح در امان خواهد بود.

به آن‌چه در قرآن کریم اشاره شده برای زندگی انسان‌ها دارای اهمیت است، همچنین انگور و سایر میوه‌جات، اشاره به آیه ۱۸ سوره مؤمنون

انگور[۴] از خانوادهٔ ویتاسه

ترکیب شیمیایی: وجود تانن و مواد رزینی و تارتارات اسید دو پتاسیم ـ مواد ازته ـ مواد معدنی، بسیار کم مواد چربی و ارسنیک در انگور ثابت شده است.

در انگور پروتئین و مواد قندی، مواد ازته، کلسیم، فسفر، آهن، ویتامین A، ساکاروز، تیامین، ریبوفلاوین، ویتامین C و نیاسین وجود دارد. در برگ مو ساکاروز ـ لوولز ـ اینوزیت ـ تانن ـ کوئرسی تین ـ کوئر سیترین ـ کاروتن اسیدهای آلی وتارتر وجود دارد.

در غورهٔ آن (انگور نارس) اسیدهای آلی از جمله اسید اگزالیک، اسید مالیک، اسید تارتریک، اسید راسمیک، مقدار کمی قند و اسانس وجود دارد.

خواص درمانی: مولد خون صاف و تصفیه کنندهٔ آن بوده، مواد سوداوی را دفع کرده یعنی (فیبرین و فیبرینوژن خون را به حدّ طبیعی و اعتدال می‌سازند).

۱ـ کلوا الرمان بشحمه فانه یدبغ المعده و یزید فی الذهن
۲ـ اطعموا صبینانکم الرمان فانه اسرع لالسنتهم
۳ـ من اکل رمانا عند منامه فهو امن فی نفسه الی ان یصبیح

4- VITIS VINIFERA

انگور مدّر، محلل، حل کنندهٔ ته‌نشین‌های عروقی، خِورد کنندهٔ سنگ‌های کلیوی، کم کنندهٔ کلسترول و چربی خون است.

مویز و کشمش سرشار از پتاسیم بوده، برای روده‌های تنبل و یبوست مزمن مصرف آن توصیه می‌شود. هستهٔ انگور سرد و خشک است و به علّت داشتن مقدار زیادی تانن قابض بوده و ترشح ادرار را کم و نطفه را کاهش می‌دهد. عصارهٔ هستهٔ انگور داروی ضد خونریزی بوده به‌نظر می‌رسد که نقشی در انعقاد خون داشته باشد.

آبغوره برای چاقی مفرط، جلوگیری از آرتروز، روماتیسم، نقرس، نیز برای رفع تورم مخاط دهان، خونریزی لثه و همچنین در جلوگیری از جمع شدن چربی در بدن مؤثر بوده کمبود ویتامین C را جبران می‌نماید.

چون دارای تارتارات اسید دو پتاسیم می‌باشد برای دردهای روماتیسمی حاد و مزمن به‌کار برده می‌شود (اثر ضد التهابی آبغوره مربوط به اسید تارتریک، اسید سیتریک، اسید مالیک و مخصوصاً پتاسیم آن است).

در مزیت انگور و اثرات مفید آن احادیث بسیار آمده است از جملهٔ آن، این است که حضرت صادق ع می‌فرماید[1]: یکی از پیامبران شکایت از غم و اندوه کرد، به وی امر شد از طرف پروردگار تعالی که انگور میل کند. این حدیث ما را به اثرات ضد سوداوی و برطرف کردن غم واندوه، در این حالت عصبی ـ روحی متوجه می‌نماید. از رسول گرامی محمد مصطفی (ص)[2] دربارهٔ انگور خشک شده (کشمش) فرمایشی آمده است که خواص علمی انگور را بیشتر مشخص می‌نماید. طبقی از انگور خشک (کشمش) حضور رسول گرامی (ص) آوردند، حضرت فرمودند به‌خورید بنام خدا که انگور خشک باعث تقویت اعصاب شده، سستی و رخوت را از بدن دور، غضب، هیجان و خشم را فرو نشانده، صفرا و بلغم (موکوس و آب اضافی بدن) را زایل ساخته، بشره را شادمان می‌سازد و تنفس را خوشبو می‌نماید.

هم‌چنان‌که در آینده اشاره خواهد شد، داروهایی که دارای روتین، کوئر سیترین[3] و

۱ـ شکا نبّی من الانبیاء الی الله الغم، فامره باکل العنب

۲ـ و عن ابی هند قال اهدی الی رسول‌الله (ص) طبق مغطی و کشف الغطاء عنه ثم قال کلوا بسم‌الله نعم الطعام الزبیب یشد العصب و یذهب بالوصب و یطفئ الغضب و یرضی الرب و یذهب بالبلغم و یطیب النکهه و یصفی اللون

3- QUERCITRINE

هیسپریدین[1] می‌باشند دارای خاصیت ضدّ تصلّب شرایین ضد کلسترول و گرفتگی عروق می‌باشند. (این مواد در فلاونول‌ها وجود دارند).

در بالا اشاره شد که قرآن کریم توجّه آدمیان را به این میوه و غذای با ارزش معطوف داشته است و دانش روز اندکی بسیار کم دربارهٔ آن توانسته است بحث علمی نماید و این اندک، آن‌چه قرآن کریم نظر دارد مسلماً نخواهد بود.

همگان سلامتی را دوست می‌دارند اما کم‌ترین از آن مراقبت می‌نمایند.

انبه[2] از خانوادهٔ آناکاردیاسه

ترکیب شیمیایی: وجود مانگی فرین[3]، مانگین[4]، اسید بنزوئیک، اسید سیتریک و تانن در آن ثابت شده است. در هسته‌های آن مواد چرب و هیدرات‌های کربن، تانن، اسید گالیک و یک روغن ثابت بنام اولئودیس تئارین[5] و کلسیم، منزیم، فسفر یافت می‌شود لکن در هستهٔ این آلکالوئی، گلوکزید، ساپونین و اسانس وجود ندارد.

گل‌های آن دارای اسانس می‌باشد. در ریشهٔ آن مانگی فرین، فریدلین و بتاسیتوسترول یافت می‌شود.

در میوهٔ آن ویتامین A، ریبوفلاوین، ویتامین C، تیامین، کلسیم، هیدرات‌های کربن و مخصوصاً نیاسین وجود دارد.

خواص درمانی: پوست آن قابض است. در خونریزی‌ها و شستشوی زخم‌ها به‌کار می‌رود صمغ آن به‌جای صمغ عربی مصرف می‌شود. شستشوی قسمت‌های خارش‌دار بدن مثل جرب و غیرو از پوست درخت آن استفاده می‌شود. صمغ آن برای مداوای سیفلیس به‌کار برده می‌شود. عصارهٔ برگ آن بر ضد باکتری مایکروکوکوس پیروژنس از واریتهٔ اوره‌ئوس اثر مثبت دارد. میوهٔ رسیده آن خاصیت ضد قارچی داشته، پوست میوهٔ آن تونیک و مقوّی عمومی است. میوهٔ نارس انبه را برای بیماری‌های عفونی خون (سپتی سمی) به‌کار می‌برند.

1- HISPERIDINE
2- MANGIFERA INDICA
3- MANGIFERIN
4- MANGiNE
5- OLEODISTEARINE

هر نسلی شکننده‌تر از نسل دیگر است، آیا این به‌علت جدایی از قوانین طبیعی نیست؟

آویشن یا آویشم[1] یا آزربه از خانوادهٔ لابیاته

ترکیب شیمیایی: در آن وجود یک اسانس بنام تیمول[2] به فرمول $C_{10}H_{12}\text{-}OH$، نیز دارای کارواکرول، سیمن، آل پی نن، بورنئول و لینانول و بورنیل استات می‌باشد. به‌علاوه دارای اولئانولیک، ایزمر آن اورسولیک اسید می‌باشد و نیز در تجزیه‌های دیگر علاوه بر مواد فوق پاراتیمول نیز در آن تأیید شده است.

خواص درمانی: تیمول موجود در آویشن یک فنل متبلور سفید و شفاف می‌باشد که دارای خاصیت ضدعفونی قوی و ضد قارچی است.

خاصیت ضد انگلی و ضد میکروبی آن به تأیید رسیده است. برای شستشوی زخم‌های خارجی از جوشاندهٔ بیست در هزار آن استفاده می‌شود. از جوشاندهٔ آن برای قرقره و ضدعفونی کنندهٔ دهان و حلق استفاده می‌گردد، در تجارت آویشن بنام داروی قارچ‌کش معروف است، (ACTINOMYCOSIS).

از محلول یک درصد تیمول برای شستشوی زخم‌ها استفاده می‌شود. آویشن مدّر شیر، عرق و ادرار است. خلط‌آور و پاک‌کنندهٔ دستگاه گوارش از امتلاء[3] می‌باشد. برای خون‌مردگی‌ها به‌صورت ضماد و شستشوی محل به‌کار می‌رود. در تنگ نفس و سرفه داروی مفیدی است. در از بین بردن کرم‌های دراز ANCYLO STOMA مؤثر است. برای این کار شب یک شام ساده میل کرده، موقع خواب ۳ تا ۵ گرم پودر آویشن را در آب حل کرده میل کنند و صبح می‌توان از یک مسهل ساده استفاده کرد. شکوفه‌های آویشن یک مسهل قوی برای از بین بردن حالات سوداوی است که می‌تواند جای افتیمون را بگیرد.

1- THYMUSVULGARIS 2- THYMOL

۳ـ سنگینی معده در اثر خوردن غذا و عدم هضم آن به‌سبب کندی کار معده و اختلال کار باب‌المعده و کند کار کردن روده‌ها.

می‌توان با مصرف آویشن کوبیده مخلوط با عسل برای معالجهٔ صرع، فراموشی تقویت نیروی عضلانی و قدرت باء استفاده نمود. برای این کار ۲۵گرم آویشن پودر شده را در ۲۵۰گرم عسل حل کرده روزی سه مرتبه هر دفعه یک قاشق مرباخوری استفاده نمایند.

به‌عنوان سبزی خوردن از تازهٔ آن استفاده می‌شود که این طریق برای ازدیاد دید چشم مؤثر است. آویشن در تقویت معده داروی انتخابی است. خوردن عسل مخلوط با کوبیدهٔ آن برای آسم، تنگ نفس، نیز جهت سکسکه و دردهای عصب سیاتیک مفید است. در خورد کردن سنگ‌های کلیه، تسکین دردهای رحمی و تکرر ادرار استفاده می‌شود. مصرف روزانهٔ آن ۵گرم برای سه نوبت می‌باشد.

حدیث زیر اثرات فیزیولوژی آن‌را به‌خوبی بیان می‌نماید.[1]

آویشن داروی انتخابی حضرت علی (ع) بوده است که می‌فرمایند: خمل‌های (پرزها) معده را تقویت کرده و سالم نگه می‌دارد.

مادران جوان قدرت شیردهی خود را به‌تدریج از دست می‌دهند، چرا؟

بامیه[2] از خانوادهٔ پنیرک

ترکیب شیمیایی: در این گیاه دارویی ـ غذایی لعاب و پکتین، فراوان است، منبع Fe و Ca می‌باشد. در بامیه ویتامین A به مقدار وفور یافت می‌شود.

به‌علاوه در بامیه تیامین، ریبو فلاوین، نیاسین و بالاخره اسید اسکوربیک (ویتامین C) می‌باشد.

چون دارای لعاب غنی از مواد اصلی خون می‌باشد در بیماران کم خون از آن استفاده می‌شود.

در لعاب میوهٔ نارس بامیه دی گالاکتوز، ال رامنوز و دی گالاکتورونیک اسید وجود دارد. در برگ و ساقهٔ بامیه مقدار زیادی IODINE (ید) وجود دارد. در گل‌های آن دو نوع فلاونول

۱ـ... و عن ابی الحسن الاول (ع) قال دواء امیرالمؤمنین الصعتر وکان انه یقول یصیر فی المعده خملا کخمل القطفهٔ

2- ABELMOSCHUO ESCULENTUS MOENCH

پیگمان بنام گوسی پتین و کوئرسی تین وجود دارد. پروتئین، مواد قندی، کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم و تیامین، ویتامین C، ویتامین A و نیاسین نیز در آن یافت می‌شود.

خواص درمانی: مصرف این ماده غذایی ـ دارویی باعث لطافت پوست شده در التهابات داخلی، سرماخوردگی‌ها، سوزش مجاری ادرار و بالاخره در مبتلایان به سوزاک غذای انتخابی است.

تخم آن معرّق، ضد اسپاسم (قولنج) و بهترین تونیک قلبی است.

مصرف آن در زمان زایمان به کم کردن احساس درد و تسهیل زایمان کمک می‌نماید.

چون دارای ویتامین BI به مقدار زیاد است برای نیرو بخشیدن به عضلات ضعیف و اعصاب قابل تحریک، بهترین دارو است.

در کسانی که مبتلا به گرفتگی صدا، خشونت آن و سرماخوردگی هستند، پختهٔ آن به‌عنوان غذا و تخم آن به‌عنوان دارو می‌تواند مورد مصرف قرار گیرد.

مصرف این مادهٔ غذایی برای مبتلایان به زیادی چربی خون غذای انتخابی است.

خوردن آن بیماری‌های التهابی مثل گریپ و سرماخوردگی را بهبود می‌بخشد. از برگ آن به‌عنوان ضماد نرم کننده می‌توان استفاده کرد.

از جوشاندهٔ ریشهٔ بامیه برای معالجهٔ سیفلیس استفاده می‌شود.

بامیه غذایی است مؤثر در ازدیاد نیروی جنسی.

بیماری‌های جانسوز رو به افزایش است، با این همه پیشرفت‌ها پس چرا این چنین؟

بادام زمینی[1] از تیره پاپی لیوناسه

ترکیب شیمیایی: دارای آراشین[2]، کون آراشین، مواد چربی، پروتئین، مواد معدنی، ویتامین‌های B_1، B_2 و اسید نیکوتینیک یا نیاسین، ویتامین E، ویتامین B6 و لسیتین است.

1- ARACHIS HYPOGAEA

2- ARACHIN

تفاله‌های حاصل از روغن‌گیری بادام زمینی دارای منبع غنی آرژی‌نین است که مؤثرترین داروی محرّک باه می‌باشد.

در بادام زمینی پروتئین، هیدرات کربن، چربی، کلسیم، فسفر، تیامین و ریبوفلاوین وجود دارد. در روغن بادام زمینی اسید اولئیک به میزان پنجاه درصد وجود دارد، ضمناً دارای اسید لینولئیک، اسید پالمیتیک، استئاریک و چند اسید چرب دیگر می‌باشد. در بادام زمینی گلوبولین، و اسیدهای اشباع شده و اشباع نشده وجود دارد.

خواص درمانی: میوهٔ نارس آن ترشح شیر را زیاد می‌کند.

روغن آراشید ملیّن و نرم کنندهٔ سفتی‌ها است و از نظر خواص شبیه روغن زیتون است، چون تفالهٔ حاصل از روغن بادام زمینی دارای آرژی نین و گلوتامیک است در موارد کمبودهای دماغی[1] و عقب‌ماندگی ذهنی اثری شفابخش دارد.

استرول و ویتامین D موجود در آن بهترین دارو برای مبتلایان به بیماری هموفیلی است.

در نهاد هر فرد قدرتی وجود دارد که می‌تواند در موقع ابتلای به بعضی از بیماری‌ها خود را درمان کند، لذا همیشه رو به دارو نیاورید.

باقلا[2] از خانوادهٔ لیگومیناسه

ترکیب شیمیایی: در باقلا ارسنیک و اکسید دوپلمب (pbo) وجود دارد. میوهٔ باقلا دارای ال تایروزین، ال دی اکسی فنیل آلانین، وی سین، کن وی سین و نیز مواد آلبومینی، مواد هیدروکربنه می‌باشد. در پیلهٔ باقلا مقدار زیادی پتاسیم وجود دارد. در گزارشاتی از این گیاه آمده که اسید پایپه کولیک[3] تأیید شده است. در دانهٔ باقلا پروتئین، مواد هیدروکربنه، کلسیم، فسفر، آهن، پتاسیم، ویتامین A، تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین ۱/۶ میلی گرم درصد گرم و ویتامین C وجود دارد.

۱ـ مادهٔ نرم و خاکستریی که در جمجمه قرار دارد، مغز سر.

2- VICIA FAVA 3- ACID PIPECOLIC

مواد آلبومینوئیدی دیگری و لوکوسین، ویسی‌تین، لوکومین، پروتئوز، فیتین نوکلئین و گاهی مس یافت شده است.

خواص درمانی: این مادهٔ غذایی ـ دارویی به‌علّت وجود اسید نیکوتینیک یا نیاسین یک غذای ضد کلسترول خون می‌باشد. برای خشونت سینه و حلق، برای جلوگیری از تولید سنگ مثانه مفید می‌باشد. آرد باقلا، نعنا و سرکه به‌صورت پماد برای تحلیل ورم‌ها مؤثر است. باقلا مدّر بوده لذا برای ورم کلیه، تقویت مزمن و حاد مفید است چون باقلا باعث حساسیّت در بعضی افراد می‌شود در خوردن آن باید احتیاط کرد. مبتلایان به کمبود آنزیم گلوکز ۶ فسفات دی هیدروژناز به باقلا حساس هستند.

فهمیدن یک هنر است و خوب خوردن هنر دیگر.

به[1] از خانواده روزاسه

ترکیب شیمیایی: در به دانه یا مغز دانهٔ به یک گلوگزید آمیگدالین‌دار وجود دارد و در حدود ۱۵ تا ۱۹ درصد روغن ثابت از آن گرفته می‌شود.

در شکوفه‌های به یک گلوگز سیانوژنیک یافت می‌شود. از پوست و سرشاخه‌های آن اسید سیانیدریک به‌دست می‌آید.

قشر خارجی دانهٔ به در حدود ۲۰ درصد لعاب دارد و این لعاب محلول در آب بوده و پس از زمانی کم مثل سفیدهٔ تخم مرغ شکل می‌گیرد.

به دانه مسکن سینه و سرفه بوده در خروج خلط کمک می‌نماید.

در به دانه وجود مقداری پکتین، لیپید، رزین و ویتامین C ثابت شده است. برگ‌های درخت به دارای مقداری زیاد تانن بوده و جوشاندهٔ آن برای اسهال مؤثر است. فلاون‌ها در برگ به یافت می‌شوند و روتین که مربوط به فلاون‌ها می‌باشد در این برگ وجود دارد.

1- CYDONIA OBLONGA

در به دانه آلکالوئید، ساپونین و تانن موجود است.

در میوهٔ به مواد قندی، کربوهیدرات‌ها، کلسیم، فسفر، آهن و پتاسیم، ویتامین A، ویتامین C، تیامین، ریبوفلاوین، سدیم و مهمتر از همه نیاسین وجود دارد.

خواص درمانی: برگ به قابض بوده و میوهٔ آن نرم‌کنندهٔ سینه و تقویت کننده قلب (به‌علت وجود روتپن و فلاون).

به تب‌بر، ضد اسهال خونی می‌باشد. جوشاندهٔ برگ آن برای غرغره در آنژین‌های قرمز به‌کار می‌رود. از لعاب به دانه برای خشونت صدا، لارنژیت تورم برونش‌ها و مخصوصاً برای شستشوی زخم‌های سوختگی استفاده می‌شود. به مفرّح، مقوی و مسکن اعصاب است. خوردن میوهٔ خام آن قابض بوده و نارس آن موجب انقباض عروق می‌گردد لذا از خوردن آن باید خودداری شود.

برگ، به دانه و به همگی جهت خونریزی‌های داخلی مؤثرند.

از نظر علمی احادیث متنوعی دربارهٔ خواص به وجود دارد که به یکی از آنها اشاره می‌شود.

حضرت صادق (ع) می‌فرمایند[1]: بر شما باد به خوردن به، زیرا قلب را مفرّح نموده و سینه را پاک می‌کند. (این حدیث توجه را به وجود روتین و فلاون که عامل تقویت کنندهٔ قلب می‌باشند جلب می‌نماید).

از امیرمؤمنان علی علیه‌السلام است که می‌فرمایند[2]: خوردن به باعث تقویت قلب ضعیف است و پاک کنندهٔ معده بوده و ترسو را شجاع نموده (تقویت روحی) و نگهدارندهٔ جنین است.

۱ـ علیکم بالسفر جل فانه یجلو القلب و یذهب البطخاء الصدر

۲ـ اکل السفر جل قوةٌ للقلب الضعیف و یطیب المعده و یذکی الفواد و یشجع الجبان و یحصن‌الولد

قدرتی در آدمی وجود دارد که به کمک آن قلب می‌طپد، خون می‌چرخد، چشم می‌بیند، گوش می‌شنود، پوست لمس می‌کند و... از این رو قدرت ترمیم بافت‌های فرسوده را می‌تواند به حالت طبیعی برساند...

پرتقال[۱] از خانوادهٔ روتاسه

ترکیب شیمیایی: پرتقال منبع غنی ویتامین C می‌باشد، در پوست پرتقال اسانسی بنام دی لیمونن[۲] است، دسای کلیک آلدئید[۳]، لینانول، ال دی ترپی نئول و غیرو وجود دارد. اسانسی که از گل آن گرفته می‌شود به اسانس نرولی معروف است، اسانس برگ و شاخه‌های آن به پتی گرین موسوم است. در برگ‌های آن ال ـ استاچیدرین، گلوکزید و هی پریدین وجود دارد. در پرتقال پروتئین، چربی، هیدرات دو کربن، کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، ویتامین A ریبوفلاوین، ویتامین C و نیاسین است.

خواص درمانی: پوست آن مقوّی معده، ضد کمبود ویتامین C، مسکن سرفه و سرماخوردگی جوشاندهٔ برگ آن برای شستشوی زخم‌ها و ورم‌ها به‌کار می‌رود. پرتقال آرام‌بخش بوده و ضد عفونی کننده نیز می‌باشد. دم کردهٔ برگ آن معرّق، ضد سکسکه، فراموشی و شکوفه‌ی آن آرام‌بخش و نرم‌کنندهٔ سینه است.

1- CITRUS SINESIS 2- D-LIMONENE 3- DECYCLIC ALDEHYDE

توجه بیمار به رژیم غذایی نقش مهمی در سلامتی و بهبود بیماریش خواهد داشت.

بادیان[1] از تیرهٔ چتریان

ترکیب شیمیایی: تخم آن دارای یک اسانس روغنی فرّار است که قسمت عمدهٔ آن را آنتول[2] تشکیل می‌دهد به‌علاوه اسانس بادیان یا رازیانه دارای مقدار کمی قند، لعاب، تانن، یک روغن بنام لیماراز و مواد فلاونی، لیمونن، دی پن تن، کامفن، پی نن، متیل چاویکل، اسید انیسیک، انیسون، تیموهایدروکینون و بالاخره دارای ویتامین A می‌باشد. کوئرسی تین، آرابینوزید، فلومبوزید و فلانوئید در آن یافت می‌شود. مقداری پروتئین، چربی، هیدارت دو کربن، کلسیم، فسفر، آهن، پتاسیم، ویتامین C نیز در آن وجود دارد.

خواص درمانی: تخم رازیانه ضد اسپاسم، معطّر، ضدّ نفخ و گاز دستگاه گوارش است. روغن دانه‌ی آن ضد انگل می‌باشد. رازیانه داروی مؤثری در کم سویی چشم است. بهترین داروی زیادکنندهٔ شیر محسوب می‌شود. رازیانه در بازکردن برونش‌های آسمی بسیار مؤثر بوده و کمتر بیماری است که به آن پاسخ ندهد.

تخم رازیانه در باز نگاه داشتن عروق کرونر دارویی است مؤثر.

چیزی از این مسرّت بخش‌تر نیست که:
به شما گفته شود چربی خونتان پایین آمده است.

پیاز[3]

ترکیب شیمیایی: در پیاز اسانس و سولفیدهای آلی یافت می‌شود. در فلس‌های ورقه‌های پیاز

1- FEONICULUM VOLGAR 2- ANTOLE 3- ALLIUM CEPA

مواد کاتشول[1] و پروتوکاتشوئیک اسید وجود دارد.

در پیاز یک محرّک قلب وجود دارد که سمپاتو می‌تیک است. خوردن پیاز قند خون را پایین می‌آورد و ترشح صفرا را زیاد می‌نماید پیاز یک انسولین گیاهی است.

جزء عمده اسانس پیاز خام مادهٔ آلیل پروپیل دی سولفید است، DISULFIDE ALLYLPROPYL، شیرهٔ پیاز تازه تا حدودی باکتری کش است از پوست پیاز کوئرسیتین[2] و یک ماده مؤثر به نام گلی کولیک اسید[3] به دست می‌آید.

در پوست‌های خارجی و نازک، پوست گوشتی پیاز مواد فلاونوئید[4] و سایر مواد فنلی به دست می‌آید که روی میکروب‌های گرام مثبت و گرام منفی مؤثر است.

در پیاز اسید فنولیک و ترکیبات قندی وجود دارد. علاوه بر مواد فوق پروتئین، هیدارت‌های کربن، کلسیم، فسفر، آهن، پتاسیم، ویتامین A تیامین، ریبوفلاوین، ویتامین C و نیاسین وجود دارد.

در پیاز انرژی غذایی قابل توجهی وجود دارد. پیاز محرّک نیروی جنسی است مخصوصاً تخم آن.

۵ گرم از تخم کوبیده آن به صورت پودر با شربت قند سه مرتبه در روز میل نمایید.

از حضرت صادق (ع) است که فرمود: رسول گرامی محمد مصطفی (ص) چنین فرموده است[5]: هنگامی که به شهر و دیاری وارد شدید از پیاز آن استفاده کنید زیرا از بین برندهٔ وبا است (برای پی بردن به اهمیت علمی این حدیث توجّه خوانندهٔ گرامی را به ترکیبات شیمیایی پیاز جلب می‌نماید).

حضرت صادق (ع) می‌فرماید که[6]: پیاز التهاب و تب را برطرف کرده و نطفه را زیاد می‌نماید.

از نظر علمی در پیاز ماده‌ای وجود دارد به نام آلی‌سین و پروستاگلاندین که هر دو خاصیّت ضد التهابی و ضد تب و آنتی بیوتیکی دارند.

1- CATECHOLE 2- QUERCETINE 3- GLYCOLIC ACID 4- FLAVONOIDE

۵- اذا دخلتم بلداً کلوا من بصلها یطرد عنکم و باءها

۶- البصل یذهب النصب (ای التعب) و یزید فی الماء و یذهب بالحُمیٰ

با رعایت رژیم غذایی به بدن خود فرصت دهید تا مـواد اضـافی را از خود دور سازد.

ترب[1] از خانوادهٔ کورسی فرا

ترکیب شیمیایی: در ترب یک اسانس روغنی فرار وجود دارد. در هر صد گرم ترب یک درصد ارسنیک وجود دارد. در ترب گلوکزید، آنزیم و متیل مرکاپتان یافت می‌شود.

بررسی‌های دانشمندان وجود سی نین[2] را در ترب قرمز (تربچه) و وجود پلاگونین در ترب قرمز و زرد را به اثبات رسانده است.

در ترب مالوین کلراید، رافانول و نیز سنوول[3] که مادهٔ تند ترب را تشکیل می‌دهد، وجـود دارد.

سنوول نام ژنریک ایزمرهای اتر سولفوسیاتیک می‌باشد.

در ترب خام پروتئین، مواد چرب، هیدرات‌های کربن، کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، ویتامین A و C، تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین وجود دارد.

خواص درمانی: از له شده و کوبیدهٔ ترب برای تسکین دردهای عصبی، عضلانی، مفصلی بـه صورت ضماد استفاده می‌شود. در تسکین سرفه‌های خشک و محرک خـوردن تـرب تـوصیه می‌شود تخم بوداده و کوبیده شدهٔ ترب ۵ گرم در هر نوبت برای بهبودی اسهال مؤثر است. از جوشیدهٔ ترب برای خارش و تسکین بیماری‌های پـوستی اسـتفاده مـی‌شود. هـمچنین بـرای شستشوی عرق بد بوی پاها به کار برده می‌شود.

تخم ترب ضد اسپاسم و قولنج بوده، در عین حال مقوی عمومی نیز می‌باشد. از جوشاندهٔ آن برای تسکین سرفه و ضد تب استفاده می‌شود.

در سرطان‌های معده از جوشاندهٔ ۵ گرم تخم ترب برای هر نوبت از روز استفاده شده و مؤثر بوده است.

1- RAPHANUS SATIVUS

2- CYNIN

3- SENEVOL

بی‌مناسبت نیست که تذّکر داده شود، کوبیدهٔ قدامّه‌ی شیرازی و سیاه‌دانه در این مورد سودمند بوده است.

ضماد پختهٔ برگ ترب برای سرباز کردن آبسه‌ها شایان اثر مفید بوده است.

به نظر ابن‌ماسویه طبیب معروف زمان خود خوردن آب ترب برای هضم غذا و باز کردن انسداد در گرفتگی کیسهٔ صفرا و مجاری آن نافع است.

برای بزرگی طحال، کبد و عطش فراوان آب ترب تجویز می‌گردد. چون خود ترب نفّاخ و دیر هضم می‌باشد اگر مقداری تخم آن را به صورت کوبیده دو گرم بعد از هر غذا مصرف شود عارضه‌ی فوق را از بین خواهد برد.

تخم ترب و ترب هر دو مدّر بوده و در سنگ کلیه مخصوصاً سنگ کلیه صفرا به‌کار برده می‌شود. (بیشتر بیماران مبتلا به سنگ کیسه‌ی صفرا که تحت درمان با تخم ترب بوده‌اند بهبودی یافته‌اند).

برای خورد کردن سنگ کلیه بهتر است یک نصفه استکان آب ترب و نصف استکان سکنجبین را مخلوط کرده، سه مرتبه در روز به کار برند.

تخم ترب محرک نیروی باه، مدّر شیر، بول و اخلاط می‌باشد.

تخم ترب به صورت ضماد با آرد گندم دیوانه (شلیم) برای ریزش مو نافع، بی مناسبت نیست که به نسخه‌ی زیر که برای مولیسک یا پلاد[1] خیلی مؤثر می‌باشد توجّه شود:

تخم ترب	۲۰ گرم	زراوند طویل	۱۰ گرم
تخم شاهی	۲۰ گرم	سیر	۵ گرم
پیاز عنصل	۵ گرم		

همه را نرم کوبیده در ۲۵۰ سرکهٔ انگور خوب به‌پزد تا کمی به قوام آید روزی سه مرتبه بمالند.

از حضرت صادق (ع) است که فرمودند[2]: بخورید ترب را که در آن سه خاصیّت است. برگ سبز آن ضد اسپاسم و بادشکن است، تخم آن مدّر بول و غدهٔ آن (ساقه زیرزمینی) از بین برندهٔ بلغم است.

1- PLADE

۲ـ کل الفجل فان فیه ثلث خصال، ورقه یطرد الریاح و لبه یسیل البول و اصوله یقطع البلغم

(بلغم: موکوس و مایعات مترشحهٔ در برنش‌ها، دستگاه گوارش و سایر بافت‌های بدن است).

رژیم خنثی کنندهٔ مسمومیت یا درمان طبیعی

ترشک[1] از تیره گیاهان رومیکس

ترکیب شیمیایی: دارای اکسالات پتاسیم و اسید تارتریک می‌باشد به‌علاوه پروتئین، چربی، مواد نشاسته‌ای، کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، ویتامین A و C، تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین است.

مقداری ترکیبات آنتروکینون (رومی سین RUMICINE) و نیز در ریشهٔ آن یک گلوکزید وجود دارد که بر اثر تجزیه گلوکز و اسید کریزوفانیک می‌دهد.

خواص درمانی: عصارهٔ آن خنک کنندهٔ ضد التهابات داخلی، ضد غلیان خون و بالا بودن غلظت آن، خشکی دهان، خارش، حساسیت‌های پوستی از نوع اگزما، پسوریازیس و خارش‌های مزاحم. پختن آن در غذاها اثرات قابل توجّهی از خود نشان می‌دهد.

به مقدار زیادی ویتامین C در آن یافت می‌شود. از این رو ضد اسکوربوت و خونریزی لثه می‌باشد. به‌طور کلی ترشک دارویی است که در پایین آوردن فشار خون و مخصوصاً در کم کردن چربی‌های (به علت وجود نیاسین) و سفتی شرایین مفید واقع می‌شود.

علت تأثیر آن در بیماری‌های پوستی مخصوصاً پسوریازیس، مبنی بر وجود هیدروکسی آنتروکینون گلوکزید (امورین کریز وفانول) می‌باشد.

مقدار مصرف ۵ تا پانزده گرم در لیتر آب سه نوبت میل شود.

1- RUMEA ACETOSELLA

بسیار منطقی است که از خود بپرسیم که این تنگ‌نفس یا خستگی زودرس آیا مربوط به غذاها نیست؟

تره[1] از خانواده لیلیاسه

ترکیب شیمیایی: در تره مقداری ارسنیک وجود دارد. دارای یک اسانس روغنی فرّار است که جزء عمدهٔ آن را آلیل دی سولفید تشکیل می‌دهد. ریشهٔ آن حاوی آلیئین است به علاوه وجود آلانین، آرژی نین، هیستیدین، لوسین، متیونین، تریپتوفان، والین، فنیل آلانین، پرولین، سرین و ترئونین در آن به اثبات رسیده است.

پروتئین، هیدرات‌های کربن، کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، ویتامین C و A، تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین است.

خواص درمانی: این مادّه غذایی ـ دارویی ـ منافع بسیاری در بر دارد که عبارتند از:

ضد عفونی کنندهٔ روده‌ها (به علت وجود دی آلیل سولفید)، ضد دردها مفصلی روماتیسمی، مؤثر بر بیماری‌های کبدی (به علت وجود اکثر اسیدهای امینه اصلی و مهم خون)، باز کنندهٔ عرق، لطیف کنندهٔ پوست بدن، قاطع خونریزی بینی به صورت چکاندن آب آن در بینی، تره دارویی است ملیّن، مدّر، مصرف آن قبل و بعد از غذا باعث هضم و مانع ترش کردن غذا می‌گردد. خوردن تره، خونریزی داخلی ـ مخصوصاً بواسیر را قطع می‌نماید. در بیماری‌ها ریوی و تنگ نفس‌ها اگر با جو و مرغ به صورت سوپ مصرف شود، غذای بسیار مناسبی است. خوردن تخم تره به صورت پودر به مقدار ۵ گرم در هر نوبت برای قطع خونریزی‌های داخلی مؤثر شناخته شده است.

دربارهٔ تره و تخم آن از موسی بن البکر است که گفت:

حضرت امام موسی کاظم (ع) غلامی داشت که مبتلا به بزرگی طحال بود، حضرت فرمودند سه روز به او تره بخورانید، چون این کار را کردیم بهبودی یافت و خونریزی قطع شده[2].

1- ALLIUM PORROM

۲ـ و عن موسی بن البکر قال اشتکی: غلام لابی الحسن علیه السلام فسئل عنه فقیل به طحال: فقال اطعموه

همچنین حضرت صادق (ع) می‌فرماید[۱]: خوردن تره چهار خاصیت مهم دارد: یکی نفس را خوشبو می‌کند، دیگری رفع قولنج و نفخ شکم می‌نماید، خونریزی، تحریکات بواسیر را کم کرده و بالاخره مؤثر بر بیماری جذام است.

اسید امینه موجود در تره و مواد شیمیایی دیگر آن و شاید بیشتر مواد مؤثره کشف نشدهٔ دیگری در آن وجود دارد که این چنین مورد توجّه عالم پزشکی است.

در مزیّت تره همین بس که حضرت صادق (ع) چنین می‌فرماید[۲]: در همهٔ اشیاء یک برتری وجود دارد، برتر سبزیجات تره می‌باشد.

همه‌ی افراد عصر ما فکر می‌کنند روش تغذیهٔ آنهاعادی و سالم است، اگر چنین است پس این همه بیماری‌ها، چرا؟

تره تیزک یا شاهی[۳] از تیره کراسی فرا

ترکیب شیمیایی: در آن یک اسانس روغنی فرّار به اثبات رسیده است و گلوکزید، گلوکوتر و پئولین[۴] و از نظر ویتامین‌ها ویتامین A و C در آن فراوان است. وجود پروتئین، چربی، هیدرات کربن، کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، ریبوفلاوین، تیامین و در تخم آن یک آلکالوئید، یسناپیک اسید و کولین‌اتر وجود دارد. در شاهی نیاسین به مقدار کافی یافت می‌شود.

خواص درمانی: تره تیزک دارای اثر ضد باکتری، در مقابل میکروب باسیلوس سپی لیس و مایکروکوکوس پیوژنس واریته ارئوس اثر مثبت داشته و بر آن کاملاً مؤثر واقع می‌شود. روغن تره تیزک خاصیت فعالیت استروژنیک دارد.

به علاوه تخم تره تیزک یک گالاکتاگوک است یعنی شیر را زیاد می‌نماید. تره تیزک مقوّی باه

الکرّاث ثلاث ایام فاطعمناه فقعد الدم ثم بری

۱ـ کله فان فیه اربع خصال: یطیب النکهةَ و یطرد الریاح و یقطع البواسیر و هوامان من الجذام لمن ادمن علیه

۲ـ لکلّ شیء سید و سید البقول الکراث

3- LIPIDIUM SATIVUM

4- GLOCOTROPEOLIN

بوده، بازکنندهٔ صدا و تخم آن مولّد اسپرم می‌باشد. در هضم غذا مفید بوده و این داروی فراوان و ارزان بازکنندهٔ عروق کرونر بوده لذا مصرف آن برای مبتلایان به آنژین صدری[1] مؤثر شناخته شده است.

ما وقت آن را نداریم که در مورد روش تغذیهٔ خود فکر کنیم زیرا وقت تنگ است و کارها زیاد، امّا قرآن کریم چنین می‌فرماید:
فلینظر الانسان الی طعامه[2]

تمشک[3] از خانواده رزاسه

ترکیب شیمیایی: در برگ‌های آن اسید لاکتیک، اسید سوکسینیک، اسید مالیک، اسید اگزالیک، تانن، مواد آلبومینوئیدی، یافت می‌شود. به‌طور کلی در آن پروتئین، هیدارت دو کربن، کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، ویتامین C و A، ریبوفلاوین و نیاسین وجود دارد.

خواص درمانی: از جوشاندهٔ ریشهٔ تمشک برای اسهال خونی استفاده می‌شود. جوشاندهٔ آن برای تسکین سیاه سرفه مهم است. به‌طور کلی این دارو برای بیماران قلبی مورد مصرف دارد و به عنوان تونیک (داروی تقویتی) مورد استفاده قرار می‌گیرد. خوردن آن جهت اسپاسم‌های روده‌ای و اسهال مفید است. غرغرهٔ جوشانده میوهٔ آن برای آفت‌های دهان و زخم‌های مزمن آن و شلی دندان‌ها و خونریزی لثه اثرات مفیدی داشته است. از جوشانیدهٔ برگ‌های آن برای شستشوی زخم‌ها می‌توان استفاده کرد.

جوشاندهٔ برگ آن برای سیاه کردن موها داروی مفیدی است.

۱ـ دردهای جلو قلبی ۲ـ آدمی به خورد و خوراک خود به چشم خرد بنگرد / آیه ۲۴ سورهٔ عبس
3- RUBUS SAXATILIS

خواص مهم توت: کولین و سیتوسترول توت بر ضد چربی‌ها، اوره آز آن برای تصفیه خون و اسید سالیسیلیک آن ضد دردهای روماتیسمی است.

توت[1] از خانواده موراسه

ترکیب شیمیایی: در پوست ریشهٔ توت سفید بتا آمیرین[2] سیتوسترول، رزینوتانول و مقداری اسانس است. در برگ‌های آن کاروتن، سوکسی نیک اسید، آدنین، کولین، آمیلاز و در تخم آن اوره آز وجود دارد. در میوهٔ آن ویتامین C، مواد قندی و اسید سیتریک یافت می‌شود. در خاکستر آن مقدار زیادی کربنات کلسیم و اسید سالیسیلیک وجود دارد.

خواص درمانی: جوشاندهٔ پوست ریشهٔ آن برای معالجهٔ فشار خون بالا و بی‌حسی دست و پا استفاده می‌شود. این خاصیت در شیرهٔ سرشاخهٔ جوان و برگ آن وجود دارد.

برگ توت خاصیّت تب بر و تصفیه‌ی خون داشته و بالا بودن غلظت خون را کم می‌نماید. چشم‌ها را شفّاف، سرماخوردگی را برطرف و سرفه را تسکین می‌دهد. خوردن توت قرمزی و التهاب چشم‌ها را زایل می‌نماید. توت چربی را پایین می‌آورد. میوهٔ توت، پوست، ریشه و برگ آن دارای خواصّ مشابهی هستند.

ریشه، ساقه، برگ و میوهٔ توت مقوّی، نیروبخش و مدّر است و در تسکین دردها مفصلی ـ روماتیسمی مؤثر و خوردن توت خشک ملیّن خوبی است.

1- MORUA ALBA 2- B-AMYRIN

دانهٔ گندم بعد از هزاران سال، پس از کاشتن سبز می‌گردد لکن آرد آن سبز نمی‌گردد زیرا مرده است پس چرا غذای طبیعی را تغییر می‌دهیم.

قدامه یا تودری[1] از خانواده کروسی فرا

ترکیب شیمیایی: تخم آن داری اسید اوروسیک، اسید لینولنیک، اسید لینولئیک و اسید اولئیک است. به علاوه دارای سی نی کروزید، لسیتین و مایروزینار است.

خواص درمانی: به عنوان دراوی تونیک و مقوّی مصرف می‌شود. در سرماخوردگی‌ها و گرفتگی صدا از آن استفاده می‌شود به همین جهت فرانسوی‌ها آن راگیاه آوازخوان‌ها نامیده‌اند. اشتهاآور، ملیّن، مبهی و منعّظ است. خوردن آن چهره را شاداب، خوشرنگ و سرخ می‌نماید. ضماد کوبیدهٔ آن برای روی دمل‌ها، تومورهای سفت و سرطانی نافع است این دارو ضد سرطان شناخته شده است. خوردن خیساندهٔ قدّامه برای تسهیل خروج خلط سینه داروی مؤثری است. برای کم کردن چربی و باز نگاه داشتن عروق ریز مخصوصاً عروق کرونرها مفید است به همین دلیل خوردن آن باعث سرخی و شادابی صورت می‌شود.

دانهٔ غلات اگر خورد و آرد شوند پس از دو تا سه هفته قدرت حیاتی خود را به علت اکسیده شدن از دست می‌دهند بعد از زمان فوق نقش مرده را دارند.

جعفری[2] از تیرهٔ آمبلی فراسه

ترکیب شیمیایی: برگ و تخم جعفری هر دو دارای اسانس می‌باشند که بسیار مطبوع و معطّر است. اسانس جعفری برای مطبوع کردن غذاها به کار می‌رود، اسانس تخم جعفری شامل یک

1- SISEMBRIUM OFFICINAL

2- PETROSELIUM CHISPUM

الکالوئید به نام آپیول[1] است و نیز دارای یک گلوکزید آپی‌ئین[2] است و در آن مادهٔ کومارین[3] مشخص شده است.

در ریشهٔ جعفری نیز اسانس یافت می‌شود. مصرف بیش از حد آپی یول برای کبد و کلیه‌ها مناسب نیست. به‌طور کلی در گیاه جعفری چربی، پروتئین، هیدارت‌های کربن، کلسیم، فسفر، سدیم، پتاسیم، ویتامین A و C، تیامین، ریبوفلاوین، و نیاسین وجود دارد. میرستی سین، الفاپی نن، بتا پی نن، میرستین، بتافلاندرن، لیمونن، گاماترپی نن، تراس بتا اوسی مین، پرامنتاتری آن، متیل ۴ ایزوپروپنیل بنزن، اوژنول، برگاپ تین، آپیوز، اسید فرولیک، اسید کامئیک، اسید کلروژنیک، اسید فولیک نیز در آن وجود دارد.

خواص درمانی: تخم جعفری قاطع بلغم و ضد نفع بوده، گرفتگی مجاری عروق را باز می‌نماید، از این رو برای تنگی عروق کرونر مؤثر است. قاعده‌آور، مسهل مخرج جنین، ضد سنگ کلیه، ضد درد قاعدگی و ریشهٔ آن مدّر است.

در بررسی‌های جدید علمی ثابت شده است که دانه‌های دارای اسیدهای اشباع نشده مخصوصاً جو و جو دو سر در کم کردن کلسترول، فشار خون و قند خون مؤثرند.

جو[4] از خانواده

گرامینه

ترکیب شیمیایی: غلات به‌طور کلی نسبت به زمین‌های زراعی از لحاظ کیفیت ترکیبات با هم متفاوتند، مواد مؤثرهٔ آنها برحسب وجود مواد و ترکیبات آن زمین است.

درصد گرم جو خشک شده حدود ۵۵ میلی‌گرم و در گیاه تازه ۵۰ میلی‌گرم ارسنیک وجود دارد.

1- APIOL 2- APIIN 3- COUMARIN

4- HORDEUM SATIVUM, HORDEUM VOLGAR

مالت جو: جو را پس از شستن و خیس کردن تحت درجه حرارت خاصی قرار داده تا جوانه بزند، این جو جوانه زده را پیش از آن‌که رشدش از حد معینی تجاوز کند (معمولاً یک سانتی‌متر یا کمی بیشتر) خشکانده از آن مالت به‌دست می‌آورند. در مالت جو ویتامین C زیاد وجود دارد، مهمترین ماده مؤثرهٔ مالت جو ماده‌ای است به نام هوردنین[1] که خاصیت ضدعفونی کنندهٔ روده‌ای دارد. عصارهٔ مالت جو که در اثر جوشاندن مالت جو به دست می‌آید در معالجهٔ بیماری‌ها اثر شایان توجهی دارد، مخصوصاً در بیماری‌های تب‌دار و نیز دارای خاصیّت سمپاتومی متیک بوده لذا باعث تقویت قلب می‌گردد.

عصارهٔ مالت جو دارای مالتوز، ساکاروز، دکسترین و سایر مواد معدنی است و باعث ازیاد ترشح شیر مادران می‌گردد. در آن ویتامین‌ها B_2 و B_{12} فراوان است. از تجزیه‌های دیگر مالت مواد زیر به دست آمده است:

پروتئین، مواد هیدروکربنه شامل قندها، نشاسته و نیز کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین در آن وجود داشته است.

مالت جو نرم کننده سینه، مغذی، نیرو دهنده بوده و خوردن جو عطش را فرو می‌نشاند.

جو، ماءالشعیر و سوپ آن تب‌بر می‌باشد. به عنوان تونیک و مقوی به کار می‌رود خوردن سوپ جو و سوپ جو پوست کنده باعث می‌شود که تشنگی، عطش، غلیان خون فرو نشسته و به تصفیهٔ آن کمک نماید. از این خاصیت در کم کردن املاح اضافی استفاده می‌شود.

جو را مولّد خون صالح می‌دانند. ضماد آرد آن محلل تومورها و ضرب خوردگی‌ها و نیز پاک کنندهٔ بشره است.

آب جو پخته با سرکه برای بیماران پوستی خارش‌دار مثل اگزماها، حساسیت‌ها و بیماری گال و آکنه سبورئیک و غیره به صورت مالیدنی مفید و مؤثر است.

طرز مصرف آن بدین قرار است که ۲۵۰ گرم جو پخته را دوبار با نیم کیلو سرکهٔ انگور به‌پزند وکوبیده را به صورت لوسیون و مایع در آورده و به صورت مالیدنی از آن استفاده نمایند.

جو و ترکیبات آن در یرقان‌های کبدی و ویروسی به‌طور کلی غذای انتخابی است (مخصوصاً ماءالشعیر) برای تهیه ماءالشعیر:

1- HORDNINE

جو مقشر و پوست کنده را خوب شسته و آن را در آب به‌جوشانند، آب آن را بریزند و مجدداً آب تازه به آن اضافه کرده به‌پزند تا دانه‌های جو شکافته شود بدون آن‌که آنها را له کنند، آب آن را گرفته، پس از سرد شدن استفاده نماید. برای خوشمزه شدن آن می‌توان کمی آبلیمو یا سرکه به آن اضافه نمود.

کشک الشعیر: یا آب جوشاندهٔ غلیظ شده جو، در این‌جا باید جو مقّشر را خوب به‌پزند وقتی خوب پخته شد له کرده و خوب به‌کوبند تا کشک الشعیر به‌دست آید.

ماء السویق: برای تهیه آن جو پوست کنده را سرخ کرده (بو داده) و آرد کنند و مقداری از آن را در آب ریخته و خوب به هم بزنند تا کمی غلیظ شود. سپس از پارچه‌ای نازک عبور داده آب آن را با طبا شیر مخلوط کرده برای قطع تب‌های صفراوی و عطش و فرونشاندن غلیان خون از آن استفاده می‌شود.

از نظر شیمیایی در بررسی‌های دیگری چنین آمده است که:

دانهٔ جو جوانه زده اهمیت خاصّی دارد، این دانه پر از مواد آنزیمی است و علاوه بر آن مقدار کمی آلکالوئید به نام هوردنین و گرامین در آن وجود دارد که در ریشک‌های دانهٔ جوانه زده جایگزین شده‌اند.

هوردنین مشتق متیله تیرامین است در سال ۱۹۰۶ به‌وسیله لژر[1] از ریشک‌های جوانهٔ جو که در جریان هوای گرم خشک شده بود به‌دست آمد. در روز دهم جوانه میزان این آلکالوئید به حداکثر می‌رسد. این ماده در جوانهٔ جو پنج درصد و در جو سه درصد یافت می‌شود.

بیوسنتز این آلکالوئید به‌وسیلهٔ رائول[2] در سال ۱۹۳۷ و بعداً به‌وسیله ماریون و همکارانش به کمک مواد پیشقدم رادیو اکتیو مورد مطالعه قرار گرفته است.

طرز تشکیل آن بدین ترتیب بوده است که: تیروزین دکربوکسیله شدن تولید تیرامین می‌کند و بعد با عمل متیلاسیون N، متیل تیرامین تولید شده و سپس به کمک میتونین هوردنین تشکیل می‌شود.

طریقه‌ی بهتری برای به‌دست آوردن جوانهٔ جو: جو را خوب شسته و خیس نشدهٔ آن را دو تاچهار روز در حرارت ده تا دوازده درجه قرار می‌دهند. بعداً در جای مرطوب با درجه حرارت ۱۲ تا ۱۳ درجه قرار داده، مثلاً آن را در ظرفی پهن کرده یک پارچه تمیز روی آن می‌کشند و

1- LEGER 2- RAOUL

روزانه قدری آب روی آن می‌پاشند به‌طوری که پارچه خیس شده ولی آبی در ته ظرف جمع نشود. معمولاً پس از یک هفته جوانه‌ها می‌روید و ریشک‌ها خارج می‌شوند در این حالت مالت سبز به‌دست می‌آید.

حال دانه‌ها را روی صفحهٔ سوراخ داری پهن کرده و تحت درجه حرارت ۵۵ قرار داده تا دانه‌ها بخشکد، پس از خشک شدن ریشک‌ها را جمع‌آوری کرده، آسیا می‌نمایند از مالتی که بدین طریق به‌دست می‌آید:

آمیدون به دکسترین، مالتوز و ساکاروز به قند قابل تبدیل، پروتیدها به پپتون، پلی پپتید و آمینو اسید تبدیل شده است.

علاوه بر این، مالت دارای مقدار زیادی آنزیم، به ویژه آمیلاژ است. این مالت علاوه بر خواص زیادی که دارد کم کنندهٔ قند خون است.

مخمّر آبجو: مخمّرها موجودات تک سلولی هستند، اغلب آنها به عنوان قارچ‌های تک سلولی شناخته می‌شوند. این موجودات از قند تغذیه کرده و آن را به الکل و انیدرید کربنیک تجزیه می‌نمایند. مخمر آبجو در طبیعت به عنوان منبع سرشار ویتامین B_1 شناخته شده است.

ترکیب شیمیایی مخمر آبجو: محتوی مقداری آنزیم شامل زیماز[1]، دیاستاز، انورتاز، پروتئین‌ها گلیکوژن و ویتامین‌های گروه B.COMPLEX می‌باشد.

به‌طور کلی مقدار آب لوور یا مخمر آبجو در حال خشک ۸ درصد و در لوور تازه هفتاد تا هشتاد درصد است.

مواد معدنی: در اثر کالیتاسیون هفت تا هشت درصد خاکستر محتوی فسفات‌ها و پتاس در آن به‌دست آمده است.

گلوسیدها: مقدار گلوسیدهای لوور در حدود سی درصد است. در لوور آمیدن و قندهای احیاءکننده وجود ندارد. ولی تره هالوز، یک گلوکز، یک گلوکان (پلی‌مر گلوکز) شبیه گلیکوژن وجود دارد، این ماده در اثر آب ید دار به رنگ قهوه‌ای درمی‌آید.

لیپیدها: در حدود دو تا سه درصد لیپید و یک درصد استرول از جمله ارگوسترول در لوور یافت می‌شود.

1- ZYMASE

پروتیدها: در حدود پنجاه درصد مخمر آبجو را پروتید تشکیل می‌دهد که بیشتر از آمینو اسیدها مثل لیزین تریپتوفان، یک کازوئین (زیمو کازوئین)، آلبومین (سروتی زین) و نوکلئوپروتیدها تشکیل شده است.

ویتامین‌های موجود در لوور (مخمر آبجو): کمی ویتامین C و A در آن وجود دارد. ولی در آن ارگوسترول، پرو ویتامین D یافت می‌شود و از طرفی مهمترین منبع وجود ویتامین‌های گروه B است از جمله:

ویتامین B_1 [۱] ۱۲ تا ۱۵ میلی‌گرم درصد گرم

ویتامین B_2 [۲] ۳ تا ۶ میلی‌گرم درصد گرم

ویتامین B_3 [۳] ۳۰ تا ۵۰ میلی‌گرم درصد گرم

ویتامین B_4 [۴]

ویتامین B_5 [۵] ۱۰ تا ۲۰ میلی‌گرم درصد گرم

ویتامین B_6 [۶] ۳ تا ۱۰ میلی‌گرم درصد گرم

ویتامین B_7 و B_8 [۷] به مقدار کم

ویتامین B_c [۸] یا ویتامین B_g یک تا پنج میلی‌گرم درصد گرم

ویتامین B_{12} [۹] به مقدار کم

عناصر آنتی بیوتیکی: مخمر آبجو در پزشکی به عنوان ضد جوش صورت، بدن، خارش و حساسیت‌ها شهرت دارد، مسلماً دارای عناصر فعال ضد باکتری می‌باشد که بر روی استافیلوکوک‌ها مؤثر است. اما این عناصر به حالت خالص به‌دست نیامده است.

اثر فیزیولوژی آن بسیار است و از حدّ توان علمی روز بالاتر است.

این ماده به علت داشتن مقدار زیادی مواد پروتئینی و نوکلئوپروتیدی از نظر غذایی ارزش زیادی دارد و نیز محتوی اسیدهای امینه لازم بدن است.

مخمّر آبجو ماده‌ای است مقوی و مفید برای ناراحتی‌های عصبی و بیماری پلاگر این مادهٔ

۱ـ تیامین ۲ـ ریبوفلاوین ۳ـ اسید نیکوتینیک ۴ـ آدنین

۵ـ اسید پانتوتنیک

۶ـ پیروکسین

۷ـ BIOS1 و BIOS2 ۸ـ اسید فولیک ۹ـ سیانوکوبالامین

گرانبهای غذایی در پایین آوردن فشار خون بسیار مؤثر است در حالی که کلسترول و چربی‌های اضافی خون را نیز کم می‌کند.

در بیماری‌های کم خونی غذای مناسبی است و علاوه بر خاصیت ضد باکتری و کلی باسیل‌ها تصفیه کنندهٔ خون نیز می‌باشد.

بعضی از لوورها برای جلوگیری از اثر سوء آنتی‌بیوتیک‌ها در روده در صورت مصرف شدن هم‌زمان مؤثر خواهد بود.

در دوران نقاهت بیماری‌ها به عنوان یک مادهٔ مغذی ویتامین دار به‌کار می‌رود. مقدار مصرف روزانهٔ لوور یا پورد مخمر آبجو دو تا سه قاشق سوپ‌خوری در روز می‌باشد. از آنجایی که جو یکی از غذاها و داروهای با ارزش پزشکی است و اخیراً هم خاصیت ضد کلسترول آن به اثبات رسیده است احادیث بسیار جالب و موثقی از ائمه اطهار علیهم‌السلام نقل می‌شود:

و عن الصادق (ع)[1]: طعام رسول گرامی (ص) تا آخر عمر از جو، خالی نبود.

و باز می‌فرماید[2]: خوراک رسول گرامی (ص) توام با جو و گاهی حلوا و خرما و زیتون بوده است.

و باز می‌فرماید:[3]

این حدیث خاصیت فیزیولوژی با ارزش جو را به‌خوبی روشن ساخته به‌خصوص دربارهٔ اثرات آن در بیشتر بیماری‌ها، مخصوصاً تب، سرفه، تنگ نفس، سرفه‌های آسماتیک، نیز مؤثر بودن بر بیماری‌های پوستی هم از طریق داخلی و خارجی را به خوبی تأیید می‌نماید.

با بررسی‌های جدید علمی به این نتیجه رسیده‌اند که اسیدهای اشباع نشده که در بیشتر دانه‌ها مخصوصاً جو معمولی و جو دو سر وجود دارد اثرات خوبی بر روی بیماری‌های پوستی، قاعدگی‌های دردناک و مخصوصاً در اشخاص مبتلا به دیابت و تسکین آسیب‌های نورولژیک

۱ـ قال، مازال طعام رسول‌الله الشعیر حتی قبضه الله الیه

۲ـ کان قوت رسول‌الله الشعیر و حلواء تمرادامة الزیت

۳ـ لو علم الله فی شئی شفاء اکثر من الشعیر ما جعله‌الله غذاء الانبیاء علیهم السلام و فی البحار المشهور بین الاطباء ان الشعیر بارد، یا بس فی الاول و قیل فی ثاینة اقل غذا من الحنطة و ینفع الجرب و الکلف طلاء و ضماداً بدقیقه و هو ردی للمعده و ماوهٔ رطب بارد و هو اوفق غذا للمحمومین و اسرع انحدراً من ماء الحنطه و ینفع الصدر و السعال و هو اغذی من سویقه و لایخلو من نفخ و لکن نفخ السویق اکثر.

دیابت داشته است.

از آنجایی که جو یک ماده غذایی با ارزش است لازم به نظر می‌رسد که خلاصه‌ای بر آن نگاشته شود.

وجود اسیدهای اشباع نشده مخصوصاً اسید لینولئیک در رشد و نمو بافت عصبی خیلی مؤثر است. اسیدهای چرب اشباع نشده، کلسترول و تری گلیسیریدها را کم می‌کند. از تجمع پلاکت‌ها جلوگیری می‌کند لذا برای گرفتگی کرونرها و نارسایی آنها غذای خوبی است اسیدهای چرب در ساختن پروستاگلاندین‌ها مؤثر و لازمند. جو در بازگشت عمل‌کرد کبدی در نارسائی‌های آن غذای خوبی است. وجود هوردنین ضد عفونی کنندهٔ روده و عصارهٔ مالت آن شیر را زیاد می‌کند، نیاسین و ارگوسترول آن چربی، قند و فشار خون را پایین می‌آورد. ریبوفلاوین آن باعث تأثیر روی ویروسها، التهابات و نیز دارای خاصیت آنتی بیوتیکی است.

مالت جو قند خون را کم می‌کند، التهابات داخلی را خاموش، خون صالح و سالم می‌سازد. گروه ویتامین‌های لازم بدن و اسیدهای امینه مورد لزوم در آن وجود دارد.

مخمر آبجو اثر سوء بعضی از آنتی‌بیوتیک‌ها را در روده از جمله اسهال حاصله را متوقف می‌نماید پروستاگلاندین‌های حاصله از مصرف جو و اسیدهای امینه آن مؤثر بر نامنظمی قلب، لخته شدن خون، زیاد شدن شیر مادران، تسکین دردهای قاعدگی و معدی و کنترل حملات آسمی و باز نگاه داشتن عروق کرونر و پایین آورندهٔ فشار خون می‌باشد.

بیش از ده اسید امینهٔ لازم برای زندگی در جوانهٔ گندم، سویا، گردو و مخمر آبجو وجود دارد.

جوانه گندم از تیرهٔ گرامینه

خواص شیمیایی: دارای ویتامین E می‌باشد که اهمیت آن در پزشکی زیاد است، ویتامین E

دارای سه گروه می‌باشد: آلفا، بتّا و گاما توکوفرول[۱]

ویتامین E (آلفا توکوفرول[۲]، افینال[۳] اپسی‌لان[۴]، سینتو فرول[۵] به فرمول $C_{29} O_g H_5$) ویتامین E در کاهو، روغن‌ها گیاهی و حیوانی یافت می‌شود. آلفا توکوفرول معمولاً همراه با نوع بتّا و گاما در مواد طبیعی وجود دارد.

خواص درمانی: کم بودن آن اختلالات جنسی به وجود می‌آورد مانند سقط‌های خود به خود، زایمان‌های زودرس و عقیم شدن در مردها.

حفظ تعادل روحی به‌وسیلهٔ این ویتامین تأمین می‌گردد، از این ویتامین در موارد زیر استفاده می‌شود:

کوچک شدن بیضه‌ها ـ تخمدان‌ها و ضمایم آن و ناتوانایی‌های جنسی، در درمان سقط‌های خود به خود و تأخیر بلوغ و قاعدگی دردناک، التهاب واژن، خارش‌های مهبل، اختلالات زمان یائسگی، اختلالات نمّو در شیرخواران، ورم ماهیچه‌های قلب، تصلّب شرایین (مگر برای آنهایی که فشار خون بالا دارند)، اگزماها، زخم‌های ساق پا، نزدیک بینی تدریجی.

مقدار مصرف: هنوز به درستی معلوم نشده ولی دو تا ده حتی تا ۲۵ میلی‌گرم داده شده است.

ناسازگاری: زیادی آن ناراحتی گوارشی، خستگی، ضعف و با املاح آهن، نقره و قلیایی، جیوه نباید مصرف شود.

وقتی میوه رسید به زمین می‌افتد فشار خون هم وقتی به حدّ بالا رسید بیمار به زمین می‌افتد.

چای[۶] از خانوادهٔ تیاسه و کاملیا کاسه

ترکیب شیمیایی: از نظر شیمیایی مهمترین مواد موجود در آن کافئین، تئین و چند پلی فنل و

1- γ - TOCOPHEROL 2- α - TOCOPHEROL 3- EPHYNAL 4- EPSILAN
5- SYNTHOPHEROL 6- CAMELLIA SINENSIS

مقداری اسانس می‌باشد. در برگ‌های آن کاروتن، ریبوفلاوین، اسید نیکوتینیک، اسید پانتوتنیک، اسید اسکوربیک، اسید مالیک، اسید اگزالیک، کمپفرول، کوئرسیتین، تئوفیلین، تئوبرومین، گزانتین[1]، هیپوگزانتین، آدنین، صمغ، دکسترین و اینوزیتول وجود دارد.

خواص درمانی: چای مقوی معده بوده به علت هضم مواد پروتیدی، ضد تشنّج، اسپاسم عضلانی، معرّق، تقویت کنندهٔ اعصاب، نرم کنندهٔ برونش‌ها (به علت وجود تئوفیلین)، مدّر (وجود کافئین و تئین)، آرام‌بخش (وجود کافئین)، ضد اسهال (وجود پلی فنول، تانن‌ها) محرّک قلب و اعصاب مغزی است.

از جوشاندهٔ چای برای شستشوی زخم‌ها می‌توان استفاده کرد.

نکتهٔ جالب توجه این است که: در چای گزانتین که جهت گشاد نگاهداشتن عروق کرونر مؤثر می‌باشد و نیز تئوفیلین که برای متّسع کردن برونش‌های ریوی مفید است، وجود دارد. لذا می‌توان از چای کم‌رنگ به عنوان یک نوشابه برای بیماران قلبی ـ ریوی استفاده کرد.

ساپونین خیار ملیّن و خلط آور، آنزیم اریپسین آن هاضم مواد پروتئینی، نیاسین‌اش کم کننده چربی و ریبوفلاوین آن ضد التهاب و ویروس، خیار مدّر، آرام‌بخش و ضد غلیان و سفتی خون است.

خیار[2] از خانواده کوکوربیتاسه

ترکیب شیمیایی: خیار دارای کمی ساپوتین و کمی آنزیم و پروتولیتیک و گلوتاتیون می‌باشد. اسید اسکوربیک ـ اکسید از وسوکسی نیک دهید روژناز و مالیک دهید روژناز و مادهٔ معطرهٔ امینه آن به‌وسیلهٔ الکل قابل استخراج است. آنزیم اریسین خیار[3] بیش از پپسین بوده و در محیط قلیایی که PH آن معادل هشت باشد به خوبی عمل می‌کند، این آنزیم در شیرهٔ روده وجود دارد و به سبب تبدیل پروتئوز و پپتون‌ها به اسیدهای امینه می‌شود.

1- XANTHINE 2- CUCMIS SATIVUS 3- ENZYM EREPSIN

در خیار ویتامین B و C وجود دارد. به‌طور کلّی در خیار پروتئین، مواد چرب، مواد هیدارت کربن، فسفر، کلسیم، آهن، پتاسیم، سدیم، تیامین، ویتامین A، ریبوفلاوین و نیاسین وجود دارد.
خواصّ و کاربرد: تخم خیار خنک کنندهٔ مدّر و ضد بند آمدن ادرار، له شدهٔ خیار برای خارش و تحریکات جلدی و سوختگی مفید است. جوشاندهٔ ریشهٔ خشک خیار مدّر و مؤثر برای بیماری بری‌بری است خیار عطش را تسکین، التهابات داخلی را خاموش و عصارهٔ آن سنگ کلیه را خارج می‌نماید. عصارهٔ خیار برای بیماری اسپرو مفید است. آب آن صاف کنندهٔ بشره است.

سه عامل مهمّ در پیدایش بیماری قلبی: چربی، سیگار و فشار خون

خرفه[1] از تیرهٔ پرتولاکاسه

ترکیب شیمیایی: در برگ‌های گوشتی و ضخیم آن علاوه بر مقداری زیادی آب (حدود ۹۵ درصد) مواد لعابی لزج و پکتین[2] و کمی مواد چرب وجود دارد. در گیاه تازه حدود یک درصد و در گیاه خشک شده حدود هفتاد درصد K_{20} می‌باشد که اثر مدر بودن را به گیاه می‌دهد.

در خرفه تانن، منیزیم، آهن، آلومینیوم، منگنز، کلسیم، پتاسیم، سدیم و اوره[3] یافت می‌شود. در خرفه علاوه بر مواد فوق پروتئین، چربی، هیدرات‌های کربن، فسفر، ویتامین A، تیامین، ریبوفلاونی، ویتامین C و نیاسین یافت می‌شود.

خواص درمانی: ادرار آور قوی (به علت وجود K_{20} و اوره)، ضد صفرا، عطش، مصفای خون، ضد تب، ضد خونریزی ریوی و سایر اعضاء، ضد چرک و عفونت ریوی، ضد حساسیت و خارش پوست، ضد سنگ کلیه، سوزش ادرار، خارش واژینال و ضماد آن محللّ ورمها، خوردن آن کم کنندهٔ غلظت خون و مؤثر بر التهابات داخلی و خارجی، مفید برای تصلّب شرایین، جبران کننده کمبود ویتامین C، نافع برای ورم کلیه (به خصوص)، ضد لکوره و ترشحات زنانگی کم کنندهٔ قند خون و تجمع چربی در عروق و سایر اعضاء بدن.

1- PURTULACA OBERATA 2- PECTIN 3- UREA

تخم خرفه در تحریکات جلدی خارش‌دار و تومورهای عفونی به صورت ضماد خاصیت تحلیل و نرم‌کنندگی دارد.

خوردن ماست و خرفه پخته شدن برای مبتلایان به فشار خون، سفتی، زیادی و بالا بودن چربی، سوزش ادرار، خارش ادرار و خارش بدن بسیار مفید است.

خرفه دارای اثر قابض، بسیار کلرتیک و صفراآور است. کنترل ترشح زیادی ادرار بیماران مبتلا به قند را به عهده دارد. خوردن و مالیدن تخم و برگ خرفه برای مبتلایان به بیماری باد سرخ نافع است. تخم خرفه ضد کرم کدو می‌باشد. ضماد ریشهٔ خرفه جوشانده در سرکه مؤثر بر زگیل می‌باشد.

به‌طور کلی خرفه دارای اثرات بسیار مفید دیگری است که از نظر علمی هنوز آشکار نشده است.

دربارهٔ خرفه احادیث متعددی که ارزش آن را بیان می‌دارد وجود دارد که از میان همه: حضرت صادق (ع) می‌فرماید:

خرفه نافع‌ترین سبزی‌های روی زمین است و آن سبزی انتخابی حضرت فاطمه (ع) می‌باشد و از رسول گرامی محمد مصطفی (ص) آمده است که:

به علت وجود تاول‌های زیاد که در پای مبارکشان عارض شده بود، روی بوتهٔ خرفه راه رفتند (خرفه را به پای خویش مالیدند) بهبودی کامل حاصل گردید.[۱]

باز رسول خدا (ص) فرمودند:

بر شما باد به خوردن خرفه که اگر چیزی عقل را زیاد کند همانا خرفه است.[۲]

۱ـ وافی ج ۳ ۲ـ وسائل ج ۳

کمبود گوگرد باعث ریزش موها می‌شود گوگرد در متیونین، سیستین وجود دارد که این دو در برنج، نخود، لوبیا، عدس، خربزه، سویا، فندق، بادام زمینی، جو، گندم، ذرت، کلم، هویج، اسفناج، آفتابگردان، مخمر آبجو، شلغم، سیب‌زمینی ترشی، نخود سبز، کنجد با پوست و پوست گندم وجود دارد.

ذرت[1] از خانوادهٔ گرامینه

ترکیب شیمیایی: در هر هزار گرم ذرّت حدود سی میلی‌گرم ارسنیک وجود دارد. در ذرّت وجود اسید اکسالیک ثابت شده است. از کاکل ذرت روغنی به‌دست می‌آید که در آن سیتوسترول[2] و مقدار کمی تیامین وجود دارد. در ذرّت زرد کاروتئونید وجود دارد. در بررسی‌های دیگر نشان داده‌اند که در کاکل ذرت موادّ گالاکتان[3]، کسیلان[4]، دکستروز و سایر مواد از جمله مواد قابل ملاحظه‌ای نظیر پتاسیم که در حدود ۲/۶ درصد برآورد شده است. در ذرّت، قند و اکسانتین، پروتئین، اینوزیت و املاح معدنی یافت می‌شود.

از تجزیهٔ شیمیایی آن پروتئین، چربی هیدرات دوکربن، کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، تیامین، لوسین، ویتامین A و C، ریبو فلاوین و نیاسین به‌دست آمده است. وجود سیلیسیم و منیزیم نیز در آن ثابت شده است. از جوشاندهٔ چوب دانه‌های ذرّت برای بند آوردن خون بینی به صورت قطره چکان استفاده می‌شود.

بیماران مبتلا به خارش جلدی و حساسیّت اگر مدتی روغن ذرّت به محل خود بمالند بهبودی می‌یابند.

بیماری قلبی ـ ریوی و بیماران مبتلا به ورم و مخصوصاً مبتلایان به تصلّب شرایین بهتر است از روغن ذرّت استفاده نمایند.

خوردن روغن ذرّت در دراز مدت از کلسترول اضافی جلوگیری کرده و آن را پایین می‌آورد. اگر مبتلایان به ناراحتی کرونر قلب، فشارخونی‌ها، کلیوی‌ها و ریوی‌ها از آن استفاده نمایند راه

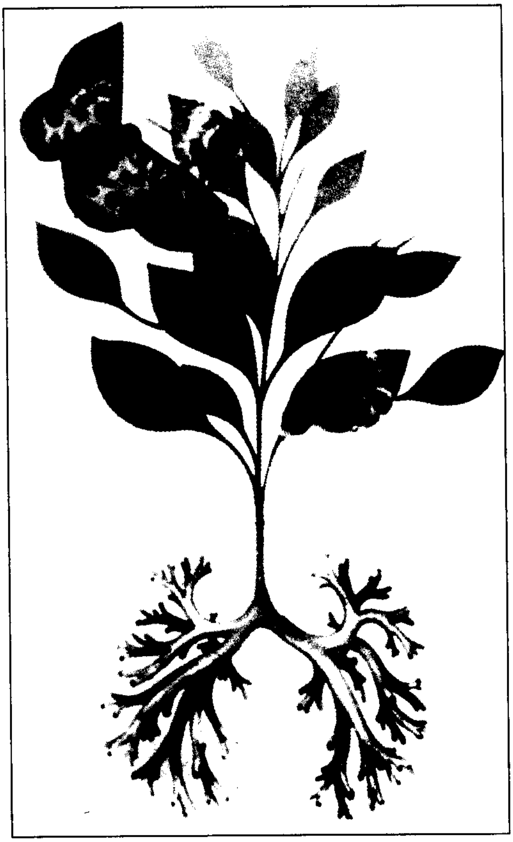
1- SEA MAYS 2- SITOSTEROL 3- GALACTAN 4- XYLAN

معالجهٔ کوتاه‌تری را طی کرده‌اند.

کسانی که می‌خواهند چاق نشوند به جای غذا می‌توانند از ذرت بو داده استفاده کنند. روغن ذرّت دارای سیتوسترول می‌باشد لذا در کم کردن کلسترول به طوری که گفته شد اهمیت به سزا دارد. روغن ذرت از آتروم‌ها و پلاک‌های مسدود کنندهٔ جدار عروق مخصوصاً عروق قلب جلوگیری می‌نماید.

کلاله‌های ذرت دارای چهار تا پنج درصد مواد کانی است که پر از نمک‌های پتاسیم، قند، چربی توام با استرول‌ها (سیتوسترول) تانن و آثاری از روغن‌های اسانسی و آلانتوئین می‌باشد.

جوشاندهٔ کلاله ذرت برای کم کردن ورم‌ها، خرد کردن سنگ کلیه، کم کردن وزن و کلسترول داروی انتخابی است. مخصوصاً برای بیماران قلبی توام با ورم عمومی.



گیاهان دارویی با اثرات ضد التهابی ضد میکروبی و ضد سرطانی و ... درخت زندگی طبیعی را بهترین باغبانند.

هُوَ الَّذِی أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَکُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِیهِ تُسِیمُونَ[1]
اوست خدایی که آب باران را از آسمان‌ها فرستاد که از آن بیاشامید و درختان پرورش دهید تا از (میوه و برگ) آن استفاده کنید.

زرشک[2] از خانواده بربریداسه

ترکیب شیمیایی: در پوست ساقه، پوست ریشه، چوب و برگ گل آن آلکالوئیدهای بربرین، اکسیاکانتین و بربامین وجود دارد. در میوهٔ زرشک مواد قندی، اسید مالیک، اسید تارتریک و کمی صمغ وجود دارد. در بررسی‌های علمی دیگری اکسیاکانتین، بربامین، اکسی بربامین، ایزوترا اندرین[3]، جاتورریزین[4]، ماگنوفیلورین پیکرات و مقدار کمی از یک باز جدید مشاهده شده است. فرمول بعضی از ترکیبات دیگر آن بدین قرار است پالمانتین $C_{37} NO_6 H_{40}$ و اکسیاکانتین $C_{37\ 40}H\ N_2\ O_6$ می‌باشد و نیز فرمول ژات روری زین C20 H20 NO4 است.

خواص درمانی: زرشک قابض، مقوی کبد، قلب، صفراآور بوده و مسکن حرارت غریزی، التهابات داخلی و بند آورندهٔ سیلان خون از بواسیر و سایر اعضاء. برگ آن قابض و ضد خونریزی داخلی و بهترین دارو برای پایین آوردن فشار خون محسوب می‌شود. در تصلّب شرایین، سفتی خون و اضافی آن دارویی است مؤثر. جوشاندهٔ زرشک با سرکه ضد انسداد مجاری کبدی است و بهترین دارو برای یرقان و ورم‌های کبد و کیسه‌ی صفرا می‌باشد. خوردن آن برای بیماران مبتلا به عوارض ریوی منع گردیده. مقدار مصرف از آب آن تا صد گرم در روز و از میوهٔ آن تا ۱۵ گرم به‌کار برده می‌شود.

۱ـ آیه ۹ سوره نحل

2- BERBERIS VULGARIS

3- ISOTPETRANDRINE

4- JATORRHIZINE

فَوَاكِهُ وَهُمْ مُكْرَمُونَ[۱]

(مردمان با اخلاص) استفاده از میوه‌های گوناگون بهشتی می‌کنند و هم محترمند.اشاره به اهمیت و ارزش غذایی میوه‌ها

زردآلود[۲] از خانوادهٔ رزاسه

ترکیب شیمیایی: در مغز هستهٔ زردآلو روغن چرب یا روغن اتری یا اتریال اویل[۳] و چند آنزیم با آمیگدالین وجود دارد. در میوهٔ زردآلو لیکوپن[۴]، آلفا کاروتن و ویتامین A وجود دارد. در گزارش‌های متعددی مواد چرب، پروتئین، آرابنوز و روغن فرّاری در آن یافت می‌شود. نیز آمیگدالوزید، امولسین و لاکتاز، سلوبیاز، ویتامین A و C از آن به‌دست آمده است.

به‌طور کلی در آن هیدرات‌های کربن، پروتئین، فسفر، کلسیم، آهن، سدیم، پتاسیم، تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین گزارش شده است.

خواص درمانی: محرک مرکز تنفسی، مقوّی، ضد اسپاسم، مؤثر بر آسم برونشی سرماخوردگی‌ها، روماتیسم و ورم‌ها می‌باشد. زردآلود باز کنندهٔ عروق و مفتّح سفتی‌ها است.

خوردن برگهٔ خیس شده یا پختهٔ زردآلو موجب کم شدن مواد صفراوی و نیز ملیّن مزاج است. زردآلود ضد اسپاسم و ضد التهاب می‌باشد.

در هستهٔ تلخ زردآلو مقداری آمیگدالین وجود دارد لذا خوردن آن شایسته نمی‌باشد.

۱ـ آیه ۴۱ سوره صافات

2- PRUNUS ARMENICA

3- ETHEREALOIL

4- LYCOPENE

برای زیادی چربی خون به علت وجود لیمونن مؤثر بر تنگی عروق کرونر به علت آنتول و نیز باز کنندهٔ برونش‌ها در آسم

زنیان یا انیسون[1] از خانواده چتریان

ترکیب شیمیایی: از تقطیر دانهٔ آن اسانس با بوی مطبوعی و روغنی شکل در حدود ۲ تا ۳ درصد وزن دانه به‌دست می‌آید. این اسانس دارای مادهٔ عاملی بنام آنتول[2] به فرمول $C_{10}H_{12}O$ می‌باشد. و پنجاه تا شصت درصد اسانس زنیان را تشکیل می‌دهد. بقیه اسانس شامل پی متوکسی فنیل ـ[3]، استون[4]، چاویکول[5] (تانن کاتشیک) و دارای اسیدهای آلی مانند اسید کی نیک[6] (تترا هیدروکسی هگزا هیدروبنزوئیک) و اسید شیکمیک[7] (تری هیدروکسی تتراهیدوربنزوئیک) سایر ترکیبات آن عبارتند از کربورهای ترپنیک (فلاندرن‌ها) لیمونن و دی‌پانتن.

خواص درمانی: آنتی اسپاسمودیک (باد شکن)، هضم کنندهٔ غذا، مانع عمل فرمانتاسیون یا تخمیرات میکروبی در رودهٔ بزرگ، مانع به‌وجود آمدن اسهال، زیاد کنندهٔ شیر، ضد حالت تنسم (ضد دل پیچه)، مسکن سیستم عصبی، ماهیچه‌ای و پایین آورندهٔ چربی‌های خون.

از رسول گرامی (ص) است که فرمودند[8]: خاصیت انیسون را بر سیستم عصبی و دستگاه گوارش و کم کردن مایعات اضافی بدن، از گفتار فوق به خوبی استنباط می‌توان کرد.

1- PINPINELLA ANISUM 2- ANETHOL 3- P. METHOXY PHENYL
4- ACETON 5- CHAVICOL 6- A. QUNIQUE 7- A. SHIKMIQUE
۸ـ... کان یقول یقوی المعده و یوطع البلغم و هو امان من اللقوه

و شجرةً تخرج من طور سیناء تنبت بالدهن و صبغٍ للآکلین[۱]
و نیز درختی که از طور سینا در آمد و روغن زیتون بار آورد و نان خورش مردم گردد (با آن آب پرورش دادیم)

زیتون[۲] از خانوادهٔ اولئاسه

ترکیب شیمیایی: در میوهٔ زیتون وجود گلوگزید اولئو روپه‌ئین[۳] و روغن چرب تأیید شده است. برگ‌های زیتون برای پایین آوردن قند خون مؤثر بوده است. عصارهٔ آبی برگ‌های زیتون فشارخون را پایین می‌آورد و نوعی از ترکیبات کولین می‌باشد، به علاوه یک لاکتون غیر اشباع، النولید[۴] و الئوروپئیک اسید[۵] وجود دارد. در برگ آن کمی مواد قندی، تانن، موم، اسید گالیک دمانیت وجود دارد. هفتاد درصد روغن زیتون اولئین مخلوط با پالمتین است بعلاوه زیتون فیتوسترول است که باعث کم شدن چربی خون می‌گردد.

خواص درمانی: از روغن زیتون به صورت پرورده و خام استفاده می‌شود ولی بیشتر از خواص طبّی میوهٔ آن بهره‌برداری می‌شود. چنان‌چه گفته شد برگ آن پایین آورندهٔ فشارخون بوده برای این کار ۲۰ تا ۳۰ عدد برگ زیتون را در دو لیوان آب جوشانده سه مرتبه در روز استفاده می‌کنند. این دستور برای کم شدن اسید اوریک خون نیز مؤثر است.

از پوست درخت زیتون به عنوان تب‌بر به جای گنه‌گنه یا کن‌کینا استفاده می‌شود. ضماد میوهٔ زیتون برای شوره و پوسته‌ریزی سر مؤثر است.

روغن زیتون بهترین ملیّن برای کسانی است که به علت کم‌کاری کیسهٔ صفرا مبتلا به یبوست می‌باشند برای درمان این‌گونه افراد بهتر است شب هنگام موقع خواب یک قاشق غذاخوری میل نمایند.

درباره اثرات غذایی ـ درمانی زیتون حضرت علی ابن موسی الرضا (ع) می‌فرمایند[۶]:

۱ـ آیه ۱۹ سوره مؤمنون

2- OLEA FERUGINEA 3- OLEUROPEIN 4- ELENOLIDE 5- OLEUROPEIC ACID

۶ـ قال نعم الطعام الزیت یطیب النکهةً و یذهب بالبلغم و یشد العصب و یصفی اللون و یذهب بالوصب و یطفی

زیتون غذای خوبی است، نفس را خوشبو، کیسه صفرا، بلغم را زایل، اعصاب را قوی، سستی و رخوت را از بین برده، غضب و هیجان را خاموش، چهره را بشاش و روشن می‌نماید.

از حضرت صادق (ع) آمده است که[۱]: خوراک رسول‌الله (ص) از جو و خلوا و خرما و زیتون بود.

دربارهٔ زیتون و اهمیت غذایی دارویی آن همین بس که قرآن کریم به آن اشاره کرده است.

... و انبتنا فیها من کل شیء موزون[۲]

و از آن هر چیز را مناسب و موافق حکمت و عنایت برویانیدیم

سیاه دانه[۳] از خانوادهٔ رامون کلاسه

ترکیب شیمیایی: این گیاه با ارزش شامل چهار الکالوئید است به نام‌های دکلونیدین[۴] کانسولیدین[۵]، ـ دکلوسین[۶] ـ دلکونین[۷] و یک مادهٔ تلخ ساپونوئید به نام ملانتین[۸]، دارای آلکالوئیدی به نام کونی ژلین[۹] می‌باشد. از اسانس‌های سیاه دانه محصول مصری آن ماده‌ای به نام نی‌ژلون[۱۰] به فرمول $C_{18} O_6 H_{22}$ به‌دست می‌آید.

ملانتین ساپونوئیدی است که به صورت گرد متبلور سفید الکل جوشان حل شده لیکن در اتر، کلر فرم و بنزن غیر محلول است. مقداری مواد فرار، روغن، مواد صمغی و قندهای مختلف در آن وجود دارد.

خواص درمانی: ضد فشار خون، زیاد کنندهٔ شیر، ضد اسپاسم و کرم، قاعده‌آور و بهترین داروی رینیت آلرژیک به صورت محلول در روغن زیتون است.

ضماد آن با سرکه محلل زگیل‌ها بوده، داروی مؤثری بر روی بیماری برص یا وی تیلی گو

۱ـ کان قوت رسول‌الله ص الشعیر، حلواء التمر و ادامهٔ الزیت الغضب

۲ـ ضمن آیه ۱۸ سوره حجر

3- NIGELLA SATIVA
4- DECLONIDINE
5- CONSOLIDINE
6- DECLOSIN
7- DELCONINE
8- MELANTHINE
9- CONIGELLINE
10- NIGELLONE

می‌باشد، هم به صورت خوراکی و هم مالیدنی.

سیاه دانه مدّر بوده، اخلاط اضافی را خشک می‌نماید، ضد سمّ، ضد کلیت، برونشیت و نیز مسکن صرفه می‌باشد. مالیدن آن با روغن زیتون به پوست بدن پاک کنندهٔ بشره است. خاکستر آن با مورد برای بهبود بواسیر به کار می‌رود. سیاه دانه داروی مؤثری برای دردهای مفاصل می‌باشد هم به صورت دم کرده و هم پودر آن با عسل.

محلول سیاه دانه و سرکه برای خارش و حساسیّت پوست به صورت مالیدنی مفید می‌باشد. بو دادهٔ سیاه دانه با موم و روغن حنا یا روغن دیگری ضد ریزش مو بوده و رویش آن را نیز تسریع می‌نماید. بوییدن سیاه دانه برای لرزش اندام‌ها و ناراحتی عصبی مؤثر است زیرا بر روی اعصاب مرکزی اثر مفید دارد. سیاه دانه محرّک نیروی جنسی است.

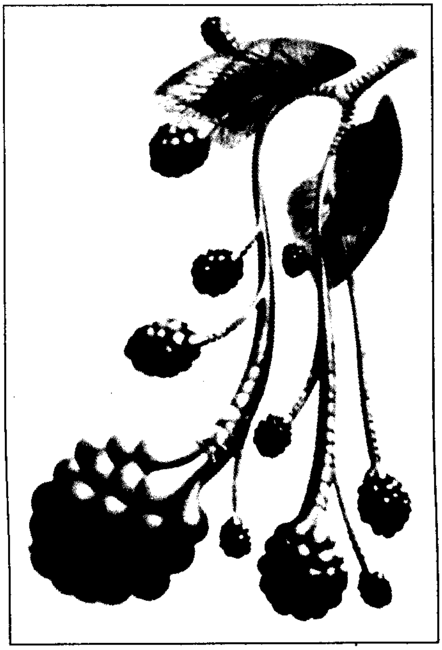
ثابت شده است که هیستامین به‌وجود آمده در برونش‌های آسمی را خنثی می‌نماید.[1]

این داروی گرانبها و غذای با ارزش گیاهی تا چندین سال خاصیّت دارویی خود را حفظ می‌نماید (حدود هفت سال). خواصی از نظر طبّ گیاهی بر آن مترتّب است به طور خلاصه چنین است: لاغر کننده ـ زایل کنندهٔ موکوس و ترشحات داخلی و خارجی ـ رقیق و خارج کنندهٔ خلط سینه ـ تصفیه کنندهٔ خون ـ دافع اخلاط زیان آور ـ زیاد کنندهٔ ادارا و شیر، باز کنندهٔ قاعدگی است خشک کنندهٔ ترشحات زخم‌ها، تراوش ندول‌های چرکی و غرورها ـ خنثی کنندهٔ خون کثیف شده به علت سردی ـ بخور و اسپری آن دور کنندهٔ حشرات ـ ضد اسپاسم و قولنج ـ مسکن سرفه ـ ضد تنگ نفس آسمی‌ها با عسل ـ نافع برای استفراغ خونی و خونریزی سینه ـ ضد یرقان و عطش و نارسایی کبدی ـ مؤثر بر نارسایی کبد و طحال ـ روغن آن باز کنندهٔ رنگ پوست و شفاف کنندهٔ آن ـ خوردن آن با سرکه ضد انگل‌های گوارشی مؤثر بر ویروس هاری و گزیدن عقرب ـ خنثی کنندهٔ سموم وارده به بدن مثل سموم زنبور و حشرات دیگر ـ خوردن آن با سکنجبین ضد تب، مؤثر بر سنگ کلیه ـ مالیدن آن با سرکه ضد خال‌های پوستی و پوسته ریزی بدن ـ ضد سردردهای کهنه ـ ضماد آن با آمونیاک رقیق شده جهت تحلیل و از بین بردن تومورها و خال‌ها ـ مالیدن آن با سرکه جهت لک صورت ضماد آن با قارا و سرکه ضد کچلی و اگزماهای تر بسیار مؤثر است. خوردن آن با عسل ضد دردهای قاعدگی ـ با روغن گل سرخ برای جرب و

۱ـ مفردات پزشکی جلد دوم صفحه ۸۶ انتشارات دانشگاه تهران، دکتر بدیع‌ا... مشیّدی استاد دانشگاه

خارش‌های پوستی و آلرژی‌ها ـ کوبیدهٔ آن با موم و حنا و روغن زیتون بهترین دارو برای ریزش مو و روییدن آن ـ مالیدن آن با گلاب مفید برای زخمهای خارش دار ساق پا (قارچی، جرب، پسوریازی، اگزما) ـ با آمونیاک رقیق شده جهت کورک‌های آبدار سر به صورت مالیدنی ـ خوردن آن با عسل مؤثر برای لرزش اندامها و لغوه ـ ضماد آن به قسمت جلوی سر (فونتانل ـ ملاج) برای آبریزش دایم بینی و زکام‌های فصلی مؤثر است. ضماد آن با روغن به نواحی دردناک و متورم مؤثر و مفید مضمضهٔ آن با سرکه مسکن درد دندان ـ خوردن آن با کندر و روغن زیتون مؤثر برای تقویت باه و ناتوانی جنسی ـ ضد دردهای پراکنده به علت ضعف و ناتوانی عمومی و اثرات بی‌شمار دیگر.

دربارهٔ سیاه‌دانه و ارزش آن حدیثی از نبی اکرم محمد مصطفی (ص) را زینت بخش کلام می‌سازیم[1]: شب معراج در اثناء پیمودن راه، به عدّه‌ای از ملائکه (فرشتگان) برخورد کردم که می‌گفتند ای محمد (ص) حجامت را به امت توصیه به‌فرما و بهتر از آن خوردن سیاه‌دانه و قسط است.



سیاه‌دانه هیستامینِ به‌وجود آمده در ریه آسیم‌ها را خنثی می‌نماید و یک داروی آنتی‌آسماتیک می‌باشد.

۱ـ فی لیلةً الاسری مررت بملأ فی الملائکه الی قالوا یا محمد مرامتک بالحجامه و ماتداویتم به الحجامه الشونیز و القسط

همان‌گونه نمک برای فشارخون ضرر دارد که کلسترول برای قلب

سیب‌زمینی ترشی[1]

از خانوادهٔ کمپوزیته

ترکیب شیمیایی: سیب‌زمینی ترشی دارای مقدار کمی ویتامین B و C، بازهای پورین، آرژی‌نین، هیستیدین، تیامین و مهمتر از همه کولین و هماگوتی نین می‌باشد.

هیدارت دو کربن موجود در این غده به صورت اینولین است.

علاوه بر گلوکز و لولز مواد گلوفروکتوزان از سوکروز تا اینولین وجود دارد. به علاوه در آن پروتئین، چربی، کلسیم، فسفر، آهن، ریبوفلاوین و ویتامین A یافت می‌شود.

خواص درمانی: مواد نشاسته‌ای آن که از اینولین می‌باشد خیلی سریع‌الهضم و نیز زود پخته می‌شود. نشاستهٔ آن مانند نشاستهٔ معمولی نیست، این مادهٔ غذایی را هم به صورت پخته و هم خام می‌توان مصرف نمود. ترشی آن بین مردم مرسوم می‌باشد.

چون نشاستهٔ آن در غدّه‌های تازه به سختی به قند تبدیل می‌شود، لذا برای اشخاصی که مبتلا به مرض قند می‌باشند بهترین غذا است.

ناگفته نماند که اگر سیب‌زمینی ترشی مدتی بماند اینولین آن تبدیل به قند شده و خاصیّت فوق را از دست می‌دهد.

انتخاب این مادهٔ غذایی - دارویی در این کتاب راهنمایی شدن به‌وجود کولین آن است که مؤثر برای مبتلایان به چربی خون می‌باشند و نیز یک کمک غذایی برای بیماران قندی است.

1- HELIANTUS TUBEROSUS

فانبتنا فیها حباً[1]
و حبوبات را برای غذا بیافریدیم (اشاره به اهمیت غذایی حبوبات)

سوژا[2] یا GLYCINEMAX از خانوادهٔ لیگومیناسه

ترکیب شیمیایی: این مادّه غذایی ـ دارویی دارای مقدار کمی کاروتن ولی از نظر ویتامین Bکمپلکس بسیار غنی است. در سوژا ویتامین‌های D و C و E و K وجود دارد. منبع خوبی است از نظر بتّا آمیلاز، اوره آز و لیپوکسیداز، انواعی از پیگمان‌های کاروتنوئید و ایزو فلاون گلی کوزید و آنتو سیانین و کلروفیل.

در گزارشات متعددی وجود ریبوفلاوین، تیامین، مخصوصاً نیاسین، اسید پانتوتنیک و کولین در آن به ثبوت رسیده کاناوالین[3] را مشخص کرده است که برای بعضی از پنوموکسی‌ها مؤثر است.

در سوژای خام یک مادّه عامل سمی که اثرش تخریب عناصر سلولی خون است وجود دارد که خوشبختانه در اثر پختن از بین می‌رود. دانشمندان دیگری یک آنتی بیوتیک به نام مورومیکس از سوژا به‌دست آورده‌اند که بر علیه برخی از باکتری‌های مضرّ روده مؤثر واقع شده است. در سوژا پروتئین، چربی هیدرات‌های کربن، کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، ویتامین A، تیامین و ریبوفلاوین وجود دارد.

خواص درمانی: چون دارای کولین، نیاسین، اوره آز، لیپوکسیداز می‌باشد بر روی چربی و اسید اوریک خون اثرات بسیار مفیدی دارد.

۱ـ آیه ۲۶ سوره عبس

۲ـ SOJA HISPIDA MOENCH (در ایران لوبیا روغنی ـ لوبیا چینی ـ سوژا ـ دانه سویا گفته می‌شود.)

3- CANAVALINE

و فواکه ممّا یشتهون[1]
و از هر نوع میوه‌ای که مایل باشند فراوان و فراهم است.[2]

سیب‌درختی[3] از خانوادهٔ رزاسه

ترکیب شیمیایی: در برگ‌های سیب در حدود یک درصد گلوکزید فلوری زین و در تخم آن علاوه بر آمیگدالین، گلوکزید فلوری زین وجود دارد. در بررسی های علمی در برگ سیب وجود یک مادّه ضد باکتری به نام فلورتین[4] وجود دارد، این ماده ضد باکتری، از رشد باکتری‌های گرام مثبت و گرام منفی جلوگیری می‌نماید. در میوهٔ رسیدهٔ سیب مقدار قابل ملاحظه‌ای هیدرات کربن و قندهایی از نوع فروکتوز، گلوکز و سوکروز وجود دارد. در دانه‌های سیب هورمون رشد و نمو یافت می‌شود.

در قسمت قابل خوردن سیب پکتین به صورت پکتات سدیم وجود دارد. در سیب رسیده وجود پنجاه درصد مواد ازته غیرپروتئینی را اسپاراژین تشکیل می‌دهد.

در پوست سیب ویتامین‌های مختلف وجود دارد و عمدتاً عبارتند از: تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، اسید اسکوربیک، اسید لاکتیک، اسید سوسکینیک و بیشتر اسیدهای سیب اسید مالیک است.

در سیب کلسیم، آهن، سدیم، پتاسیم، ویتامین A و C و فسفر وجود دارد.

در سیب آنزیم‌های آمیلاز، پروتئاز، پروکسی‌داز، الکل‌های متیلیک، اتیلیک، پروپیلیک، بوتیلیک به اثبات رسیده است.

خواص درمانی: دم کردهٔ پوست درخت سیب به‌عنوان تب بر در موارد تب‌های نوبه‌ای، تب‌های صفراوی و مالاریا تجویز می‌شود. ریشهٔ درخت سیب خواب آور و ضد کرم است. میوه‌اش ضد اسهال، مدّر و آرام‌بخش می‌باشد. توصیه می‌شود که سیب را شسته و با پوست میل نمایند

۱ـ آیه ۴۱ سوره مرسلات
۲ـ اهمیت و ارزش غذایی میوه‌جات چنین است که خداوند متعال میهمانان بهشتی را با آن ضیافت می‌نمایند.
3- MALUS ORIENTALIS
4- PHLORETIN

چنان‌چه ذکر شد مواد مؤثرهٔ آن بیشتر در پوست میوه وجود دارد.

سیب پخته ملیّن و نرم کننده، برای رفع بی‌خوابی مفید است. سیب مانع تشکیل اسید اوریک در بدن می‌شود لذا خوردن آن برای تصلّب شرایین، نقرس و روماتیسم مفید است. آب سیب یا عصارهٔ آن در سرماخوردگی و سرفه مؤثر بوده، مقوّی مغزی، کبد و اعصاب است. پختهٔ آن خشونت صدا را آرام، برای تقویت قلب، رفع حالت سوداوی و عصبانی شدن مؤثر است. سیب عطش را فرونشانده و برای اسهال مفید است.

احادیث فراوان و متعدّد اهمیت آن را می‌رساند. حضرت صادق (ع) می‌فرماید[۱]: خوردن سیب التهاب را فرو نشانده و تب را قطع می‌نماید.

از نظر علمی: ماده‌ای در سیب وجود دارد به نام فلورتین که با آب ترکیب شده و خاصیت تب‌بری پیدا می‌کند لذا سیب علاوه بر دارا بودن مواد غذایی کامل، مقوّی عضلات قلب، قابض و ضد عفونی کنندهٔ روده‌ها (به علت وجود تانن ـ زیرا آثار بیولوژیکی و فیزیولژی تانن‌ها بر ژرم‌های روده‌ای مثبت است) و نیز از رشد قارچ‌ها و انگل‌ها جلوگیری کرده و چون دارای عاملی فنلی است، آنتی سپتیک و گندزدا می‌باشد. دربارهٔ سیب، حضرت صادق (ع) باز چنین می‌فرماید[۲]: به بیماران مبتلا به تب سیب بخورانید زیرا نافع‌تر از آن برای تب‌دار نیست. باز چنین می‌فرماید[۳]: اگر مردم خواص کامل سیب را می‌دانستند به جز آن به بیماران خود چیزی نمی‌دادند.

باز می‌فرماید[۴]: به‌طور کلی چنان‌چه از نظر علمی در قسمت ترکیب شیمیایی بررسی شده است، یکی از خواصّ آن مؤثر بودن در کم کردن و از بین بردن سموم بدن، به خصوص اسید اوریک، اوره و نیز دربارهٔ تأثیر آن بر بیماری‌های عصبی روانی تأکید شده است.

خلاصه اینکه: به علت دارا بودن فلورتین، ضد میکروب، انگل و ویروس‌ها است.

به علت وجود ریبو فلاوین ضد التهاب، ضد میکروب و ضد حساسیت است در اثر داشتن نیاسین ضد چربی اضافی، چاقی و فشار خون است.

۱ـ کل التفاح فانه یطفی الحراره ویبرد الجوف و یذهب بالحمی

۲ـ اطمعوا محمومیکم التفاح فما من شئی انفع من التفاح

۳ـ لویعلم الناس ما فی التفاح ماداوو امرضاهم الابه

۴ـ یقول التفاح الشفاء (من خصل من السم و السحر و الهمم ...)

وجود ترکیبات تاننی به آن خاصیت ضد اسهال، ضد سوختگی، ضد باکتری را داده است. بهترین مادهٔ غذایی برای رژیم لاغر شدن و کم شدن وزن است. آب آن که با پوست گرفته شده باشد بهترین دارو برای صاحبان اسیداوریک است.

و انزلنا من السّماء ماء فانبتنا فیها من کلّ زوج کریم[1]

... و با آن آب باران، نباتات گوناگون و پرفایده برویانیدیم.

سداب[2] از خانواده روتاسه

ترکیب شیمیایی: گیاه روتاگراوئولین[3] از تیره روتاسه می‌باشد گیاهی است کوتاه، برگ‌های آبدار، گل‌های زرد رنگ، دارای بوی قوی نامطبوع، طعمی تلخ و زننده.

در برگ‌های سداب مادهٔ مؤثرهٔ روتین[4] وجود دارد که یک گلوکزید فلاونی است روتین در پوست پرتقال، ریباس سیاه و نیز در سایر گیاهان وجود دارد و به نام ویتامین P نامیده می‌شود.

روتین دارای اثر بسیار مهمّی بر تصلّب شرایین داشته و افزایش استقامت جدار عروق را به عهده دارد. روتین در گیاه فاگوپیرم اسکولاتوم و همچنین در جوانه‌های سوفراژاپونیکا از تیرهٔ لگومینوزها یافت می‌شود، یکی از مهمترین منابع روتین برگ‌های اوکالیپتوس از تیرهٔ میرتاسه است، روتین یک کوئرسیتین را منو گلوکزید است و از نظر ساختمان وابسته به هسپریدین می‌باشد، ولی قدرت آن دو بار بیشتر از آن است.

گلوکزیدهایی مانند روتین[5] و هسپیریدین[6] و کوئر سیترین[7] وابسته به فلاونوئیدها هستند.

روتین از نظر شیمیایی پنتاهیدروکسی فلاون ـ ۳ ـ روتینوزید است از این‌رو وابسته به پیگمان‌های گلوکزید است.

همهٔ گلوکزیدهای بالا دارای اثر بالا برندهٔ استقامت رگ‌ها، ضد تصلّب شرایین و خونریزی

۱ـ آیه ۹ سوره لقمان

2- RUE
3- RUTA GRAVEOLENS
4- RUTIN
5- RUTIN
6- HESPERIDIN
7- QUERCITRIN

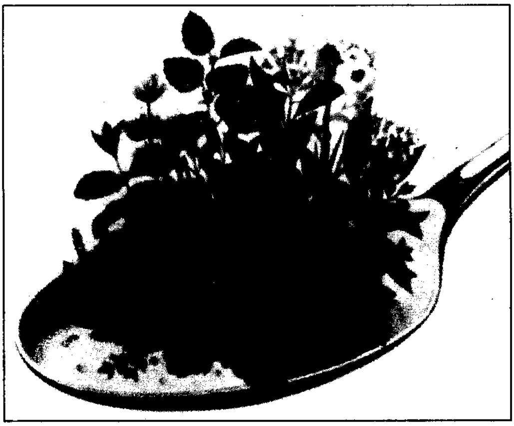
عروق هستند.

در طب النّبی از رسول گرامی (ص) آمده‌است که[1]: کسی که سداب بخورد و بخوابد از سرگیجه و سرماخوردگی محفوظ بماند.

از نظر علمی چون سداب دارای روتین است عامل مهمی در بهبود تصلّب شرایین و جلوگیری کننده از پیدایش آن بوده و چون استقامت عروق را زیاد می‌کند لذا از خونریزی آن جلوگیری می نماید.

این گفتار پیامبرانه اثرات علمی سداب را در از بین بردن تصلّب شرایین و در پیشگیری آن، گوشزد می‌نماید (سرگیجه یا دوّار یکی از عوارض تصلب شرایین مغزی و یکی از علائم بالا بودن فشار خون است).

چون از نظر اسلامی بر روی سداب تکیه شده و به آن اهمیت داده شده است به ترکیبات شیمیایی آن که تجربه‌های دیگری آن را تأیید کرده است اشاره می‌شود: سداب دارای اسانس فرار، روتین، کوئرسی‌تین، قند، فلاونوئید، آلکالوئید، کومارین، آربورین[2]، دیکتامین[3]، گامافارگارین[4]، گراوئولین[5]، کوکوسانجین[6]، اسکی میانین[7]، کتولین که شامل ریبالی نیدین[8]، متیل پلاتی دسمینیوم[9]، ایزوپروپیل دی هیدروکسی نروکتیلون، متوکسی دیکتامین، ارولینین - متیل نوتیل کینون، بتا پی نن، لینانول و کامفر در آن یافت شده است.



تا می‌توانید از گل‌ها و گیاهان دارویی استفاده کنید تا همیشه شاد و تندرست باشید.

۱ـ من الکل السّداب و نام علیه امن من الدوار و ذات الجنب

2- ARBORINE 3- DICTAMINE 4- γ - FARGARINE 5- GRAVEOLINE

6- KUKUSANGINE 7- SKIMIANINE 8- RIBALINIDINE

9- N - METHYLPLATY DESMINIUM

از حوادث و سوانح فردا نمی‌توان جلوگیری کرد اما از زیادی کلسترول می‌توان.

سیر[1] از خانوادهٔ لیلیاسه

ترکیب شیمیایی: سیر دارای اسانسی به نام آلیل پروپیل دی سولفید است[2] و دارای دو ترکیب گوگردی دیگر می‌باشد. سیر دارای آلی سین به فرمول $(C_3 H_5 S)_2 O$، آلی ساتین یک و آلی ساتین دو می‌باشد.

موادی نظیر آب، پروتئین، مواد چرب، هیدارت‌های کربن، کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، ویتامین A و C، ریبوفلاوین و نیاسین است.

خواص درمانی: شیر به علّت داشتن ترکیبات گوگردی یک ضد عفونی کنندهٔ قوی می‌باشد درعین حال پایین آورندهٔ فشار خون نیز هست. سیر خاصیت ضد میکروبی داشته به خصوص روی میکروب‌های گرام منفی مثل میکروب حصبه مؤثر است. سیر دارای خاصیّت ضد التهابی و ضد تورمی به خصوص روی قسمت‌های رودهٔ کوچک است.

خاصیت جرم‌کشی سیر به ثبوت رسیده و در آزمایشگاه در کشت میکروبی نشان داده شده است.

سیر ضد اسپاسم و قولنج و به اصطلاح بادشکن است.

سیر بدن را در مقابل بسیاری از میکروب‌ها و ویروس‌ها مصون می‌نماید.

خلط‌آور و نرم کنندهٔ سینه بوده، ضد کرم، آرام‌بخش، مقوی، محرّک و تونیک است. اثر آلی سین موجود در سیر به وسیلهٔ دانشمندان بر روی میکروب‌های گرام مثبت و گرام منفی تأیید شده است (کاوالیتو[3] و بییوتی[4]). تجربیات جالبی برای از بین بردن سلّ روی خوکچه هندی به عمل آمده است.

یکی از خواصّ مهم سیر متّسمع کردن عروق است که این باعث پایین آوردن فشار خون

1- ALLIUM SATIVUM 2- ALLYL PROPYLDISULPHIDE 3- CAVALLITO

4- BOITOY

می‌گردد. خوردن آن برای بیماران کرونری مناسب می‌باشد.

ترشحات داخلی مفصلی را کم کرده لذا از تورم و التهابات مفاصل می‌کاهد.

ضد انگل‌های روده بوده و کرم کدو را نیز نابود می‌کند. در تولید اسپرم مؤثر و خوردن آن به صورت مدام از سفید شدن موها جلوگیری می‌نماید.

سیر و شیر را با هم پخته در عسل حل نموده، این دارو برای زیاد شدن اسپرم بسیار مؤثر است. (۲۵۰ گرم سیر را در یک لیتر شیر بپزند تا شیرها تمام شود. سیرها را کوبیده با روغن سرخ نمایند و همه را در نیم کیلو عسل مخلوط کرده خوب بسرشند، روزی سه قاشق مرباخوری میل نمایند).

اثرات فیزیولوژی با ارزش سیر بر کسی پوشیده نیست، مقالات و کتاب‌های متعددی دربارهٔ آن نوشته شده است. در این باره هم احادیث فراوان بوده از جمله این‌که[1]: امیرالمؤمنین علی ابن ابیطالب (ع) فرمود که رسول گرامی فرمودند: مصرف سیر و معالجهٔ مدام با آن بسیاری از دردها را شفا خواهد داد.

پایین آورندهٔ فشار خون به علت کومارین و ضد انعقاد خون، آرام‌بخش اعصاب محیطی و مرکزی به علّت وجود آلکالوئیدها، ضد درد و تب در اثر برنئول و...

سنبل الطیب[2] از خانوادهٔ والریاناسه

ترکیب شیمیایی: مهمترین مواد مؤثرهٔ آن عبارتند از یک روغن معطّر، اترایزو والریانیک برنئول[3] و اترهای بوتیریک، استیک، فورمیک و بریپونیک نمک‌های معدنی آلی گوناگون، یک گلوکزید و یک آلطالوئید.

سنبل‌الطیب دارای مادهٔ انعقادی کومارین می‌باشد.

۱ـ و عن الفردوس عن امیر المؤمنین (ع) قال: قال رسول‌الله (ص): کلو الثوم و تداووابه فان فیه شفاء من سبعین داء

2- VALERINA OFFICINALIS

3- ETHER ISOVALERIANIQUE BORNEOL

خواص درمانی: داروی بسیار عالی اعصاب است. برای معالجهٔ هیستری و حالات عصبی، عقب افتادگی ذهنی، گرفتگی صدا، سردردهای عصبی، طپش قلب، احساس خفگی، سکسکه، نفخ و تشنّج، ضعف عصبی، هیجان‌زدگی و مالیخولیا و مسکن بیشتر دردها بوده برای اده‌الرقص یا بیماری کره مؤثر است. (این دارو در درمان تحریکات عصبی، استرس، تشنّج و اضطراب بهترین دارو شناخته شده است).

دربارهٔ دیابت غیرقندی و مصرف سنبل‌الطیب نیز پژوهش‌هایی به عمل آمده است و آن را در این مورد مؤثر دانسته‌اند.

کمارین شبدر شل کنندهٔ خون، مواد فلاونی آن خاصیّت ضدالتهابی، ضد باکتری، سرطانی و ویروسی دارد. مؤثر بر تصلب شرایین و غلظت خون و مبتلایان به آمبولی نقاط مختلف بدن

شبدر[1] از تیرهٔ پروانه‌واران

ترکیب شیمیایی: مهمترین ترکیب این گیاه که شایان توجّه می‌باشد داشتن کمارین است به فرمول C9 H6 O2 در شبدر مشتقاتی از اسید بنزوئیک و یک اسانس ضدعفونی کننده و املاح معدنی فراوان وجود دارد. در آن مواد فلاونی یافت می‌شود که خاصیت آن‌را مکرّر یادآور شده‌ایم. در سرشاخه‌های آن وجود اسید ملیلوتیک تأیید شده است.

خواص درمانی: مسکن، ضد تشنّج، خواب آور مخصوصاً برای ضعیف البنیه. شبدر ضد دردهای ژنیتال بوده خوردن آن در قاعدگی دردناک توصیه می‌شود. شبدر به‌علت داشتن کومارین در بیماری‌های سفتی خون، آمبولی‌ها، تصلّب شرایین نارسایی عروق کرونری داروی مؤثری است.

1- TRIFOLIUM PRATENSE

نگذارید نور سلامتی و تندرستی، با خوردن چربی‌ها و غذاهای اضافی خاموش گردد.

شاه‌تره[1] از تیرهٔ فوماریاسه

ترکیب شیمیایی: قسمت خشک شده (برگ‌ها) دارای مواد معدنی (کلرور و نیترات پتاسیم) و اسید فوماریک و کمی تانن و آلکالوئید می‌باشد. بررسی‌های مانسک[2] نشان داده است که این گیاه دارای مشتقات ایزوکینولئین مثل پروتوپین، فومارین، کرپتوپین، کوریدالین یا فنانترن مخصوصاً بولبوکاپتین و دیسانترین می‌باشد.

خواص درمانی: قرن‌ها است که برای تصفیهٔ خون به‌کار می‌رود. دارای خاصیت مسهلی است. ترشحات صفرا را زیاد می‌کند (معروف است به گیاه بیماری یرقان).

پایین آورندهٔ فشار خون، محرّک تنفّسی، ضد اسپاسم، مخصوصاً مقوی قلب است. جوشاندهٔ آن در سنگ‌های صفراوی و ورم کیسه صفرا به‌کار می‌رود.

دارویی است اشتهاآور، ضد ورم، ضد درد معده و اثنی عشر، مدّر بول و حیض بوده لیکن برای زنان باردار مناسب نیست. داروی مؤثر بر مزاج‌های سوداوی است و بهترین تصفیه‌کنندهٔ خون می‌باشد. معالج سفتی، اضافی خون و برای مزاج‌های بلغمی نیز مورد مصرف دارد.

شاه تره ضد تب‌های مزمن است. در خارش‌های پوستی و بیماری‌های آن هم به‌صورت مالیدنی و هم از طریق دهانی داروی با ارزشی است.

1- FUMARIA OFFICINALIS 2- MANSK

کول شی سین آن ضد سرطان، کارسی نوم و فیبروساز کوم کولین آن ضد ریزش مو باز کنندهٔ عروق و کم کننده فشار خون، وجود اسید نیکوتینیک ضد چربی و تریگونلین آن منظم کنندهٔ اعصاب و عضلات بتاسیتسترول نیز ضد ریزش مو و لیستین آن ضد چربی و پایین‌آورندهٔ فشار سیستولی و دیاستولی

شنبلیله یا حلبه[1] از خانواده لگومینه

ترکیب شیمیایی: در آن آلکالوئیدی بنام‌تری گونه لین[2]، کولین[3]، اسانس روغنی، ماده‌ای ساپونین‌دار، پرولامین، آلکالوئیدهای‌تری گونه‌لین که اثر توکسیک قوی روی نرموسکولار (عصبی – عضلانی) دارد – در صورتی‌که زیاد از حدّ لزوم مصرف شود. به‌علاوه مقداری لعاب، مواد نشاسته‌ای، چربی، مواد ازته (پروتئینی)، یک عصارهٔ تلخ و یک مادهٔ رنگی زرد در آن وجود دارد. نیز کولشیسین که یک وقفه دهندهٔ پروستاگلانیدین است در شنبلیله وجود دارد به‌طوری که گفته شد این ماده می‌تواند روی کارسی نوم‌ها و فیبروسارکوم‌ها مؤثر باشد. از تخم خشک شدهٔ شنبلیله اسید نیکوتینیک و در گزارشات دیگری از تخم آن چهار ترکیب متبلور تریاکونتان[4] و بتاسیتسترول[5] و آلکالوئیدهای کولین و بتائین موجود است. در شنبلیله مقدار زیادی لیستین موجود است.

مواد پروتئینی شنبلیله از نوع لوسین، متیونین، آرژی‌نین، فنیل آنالین، ایزولوسین و تریپتوفان است.

خواص درمانی: به‌علت وجود کولین و اسید نیکوتینیک بهترین داروی پایین آورندهٔ چربی‌های اضافی خون است. ضد سرفه‌های پی در پی و تکرر ادرار، بهترین داروی تقویت مو و لینت مزاج و نیرودهندهٔ عضلانی، عصبی نیز می‌باشد.

شنبلیله خلط آور بوده و برای سرفه و تنگ‌نفس تجویز می‌شود، ضماد تخم آن در تحلیل

1- TRIGONELLA .FOENUM   2- TRIGONELLIN   3- CHOLLINE
4- TRIACONTAINE   5- B-CYTOSTROLE

تومورها مصرف می‌شود. شستن سر با آب شنبلیله ضد خارش بوده و باعث مجعد و سیاه شدن آن می‌گردد. برای بیماران ریوی، زخم‌ها، عفونت و آبسهٔ آن مخصوصاً برای مسلولین داروی انتخابی است، زیرا معتقدند خاصیتی شبیه استرپتومایسین و اورومیسین دارد، تخم و برگ آن برای بیماران مبتلا به قند و فشار خون نافع و مؤثر است.

به‌طور کلی شنبلیله محرّک اشتها، هضم‌کنندهٔ غذا، تقویت‌کنندهٔ اعصاب و ماهیچه‌ها، ضد بیماری نقرس و نرمی استخوان‌ها (راشی تیسم) و کم‌خونی و نیز ضد لاغری است.

معتقدندکه در بزرگی کبد و طحال و بیماری‌های مربوط به آنها مفید واقع شده است. در سلّ استخوانی تجربیاتی به‌عمل آمده و مصرف آن‌را مفید دانسته‌اند. در بیمارانی که به آهن و فسفر بیشتری احتیاج دارند تخم شنبلیله جبران این کمبود را می‌نماید. این گیاه با ارزش دارویی - غذایی هم از نظر پزشکی و هم از دید خانوادگی دارای اهمیتی خاص است. احادیثی نیز مزیّت آن‌را آشکارتر می‌نماید[1]: از رسول خدا (ص) است که فرمودند: بر شما باد مصرف شنبلیله اگر چه به قیمت طلا باشد. باز می‌فرماید[2]: اگر امت من می‌دانستند که چه مواد مؤثره‌ای در شنبلیله وجود دارد، همیشه مصرف می‌نمودند ولو اینکه به قیمت طلا خریداری کنند.

کم‌کنندهٔ چربی خون به‌علت وجود لیمونن و غیروضد درد، آرام‌بخش عصبی، تقویت‌کنندهٔ ماهیچه‌ها(تونیک تروموسکولر)، ضداسپاسم و...

شوید[3] از خانوادهٔ آمبلی فراسه

ترکیب شیمیایی: در دانهٔ شوید وجود تانن و یک مادهٔ رزینی و یک اسانس روغنی فرّار متشکل از لیمونن، کتون، کاروون و یک مادهٔ چرب گزارش شده است. در برگ‌های این مادهٔ غذایی - دارویی فلاندرن[4] وجود دارد. مقدار اسانس دانهٔ شوید حدود سه تا چهار درصد وزن آن است.

۱ـ عن رسول الله (ص) علیکم بالحلبه و لو بیع و زنها ذهباً

۲ـ علیکم بالحلبه و لو تعلم امتی مالها فی الحلبه لتداووابها و لوبوزنها ذهباً

3- ANETHUM GRAVEOLENS
4- PHELLANDRENE

به‌علاوه در اسانس دانه یک مادّه مهم بنام آنتول[1] وجود دارد. اسانس برگ‌ها و ریشهٔ آن هم قابل ملاحظه می‌باشد. قسمت عمدهٔ اسانس برگ‌ها از مواد ترپن یا آلفافلاندرن تشکیل شده است.

در شوید آمیلاز وجود دارد که مواد قندی، نشاسته‌ای، گلی کوژن را هیدرولیز کرده و آنها را به دی ساکاریدها تبدیل می‌نماید.

خواص درمانی: در تمام نقاط دنیا از دانهٔ شوید به‌عنوان بادشکن، محرّک، مقوی معده، ضد اسپاسم و قولنج استفاده می‌شود. به‌علاوه دم کردهٔ آن ضد استفراغ، زیاد کنندهٔ شیر، ضد التهاب و نیرو دهندهٔ عمومی است. شوید بهترین داروی سکسکه است (۵گرم تخم شوید در ۲۵۰ سی سی آب به‌صورت جوشانده، این مقدار را در سه نوبت می‌توان میل نمود). مصرف بی‌رویه و زیاد آن باعث کمبود اسپرم و ضعف بینایی خواهد شد.

دم کردهٔ تخم شوید در کم کردن چربی‌های خون اثر شایان توجهی داشته که سالیان دراز در درمانگاه حضرت جعفربن محمدالصادق (ع) (اصفهان) مورد استفادهٔ هزاران بیمار قرار گرفته است. برای بست و گسترش بیشتر آثار فارماکولژی این داروی با ارزش به اختصار نتایج مفید آن چنین بررسی می‌شود:

روغن شوید برای نرم کردن تومورها، درد مفاصل، درد اعصاب مثل دست، شانه، ساق، بازو و غش رفتن اعضاء (قشعریره) بسیار مؤثر است.

رقیق کنندهٔ خون و تصفیه کنندهٔ آن بوده و مواد اضافی را دفع می‌نماید. باز کنندهٔ گرفتگی‌های انساج و اعضاء بوده، در کار و اعمال غدد اثر مثبت دارد. مثلاً باز کنندهٔ کیسهٔ صفرا و صفراآور است. از این رو در یرقان‌های کبدی و کیسهٔ صفرا اثر شفابخش دارد. در هضم غذا و تحلیل آن مؤثر و نیز بهترین داروی زخم معده و اثنی‌عشر می‌باشد. ضد سم و بلغم یعنی موکوس و ترشحات اضافی برونش‌ها، روده‌ها، معده و به‌طور کلی مایعات اضافی را کم می‌کند. از این رو در بهبودی برونشیت‌ها آسم و زیادی اسیدیته معده به‌کار برده می‌شود.

سنگ‌های کلیوی را خارج و برای شستشوی زخم‌های آلت داروی مؤثری است. شوید جوشانده برای شستشوی زخم‌ها و جلوگیری از چرکین شدن آنها به‌کار می‌رود ضد آروغ و ترش کردن و جوشیدن غذا در گلو می‌باشد. این سوزش ادرار مؤثر بوده و در درمان چرک رحم

1- ANETHOL

و تخمدان‌هاو تورم آنها به‌صورت حمام دارویی از آن بهره‌برداری می‌شود. برای این کار پنج قاشق غذاخوری از برگ شوید یا تخم آن‌را در پنج تا شش لیتر آب جوشانده، صاف نموده در یک طشت بزرگ ریخته گرماگرم در آن بنشینید تا آبها سرد شود، روزانه یک‌مرتبه این عمل را تا بهبودی کامل می‌توان ادامه داد.

کلین آن ضد چربی و متّسع کنندهٔ عروق ریز وتری گونلین آن مسکن عصبی و مانع تحریکات آن وجود فیتوسترول آن ضدچربی است.

شاه‌دانه[1] از خانوادهٔ کانابیناسه

ترکیب شیمیایی: از نظر ترکیب شیمیایی در شاه‌دانه کانابینول[2]، پزدوکانابینول، کانابینین[3] و مواد دیگری مانند رزین و کانین در آن وجود دارد. اثرات بیولوژیکی شاه‌دانه در بدن انسان مربوط به ترکیب فنلی و الکلی آن است. در سرشاخه‌های گلدار شاه‌دانه، اسانس سسکی ترپن، کانابین، الکل منجمد و هیدرات کانابین وجود دارد.

در تخم شاه‌دانه پروتئین، لیپید، کولین وتری گونه‌لین و کسیلوز[4] و چند قند دیگر، اینوزیت، چند فسفات، مقدار زیادی اسید و فیتوسترول وجود دارد.

در رزین شاه‌دانه یک مادهٔ فعال بنام‌های کانابینول وکانابیدیول که هر دو سمی هستند یافت می‌شود.

خواص درمانی: تخم آن به‌عنوان تونیک، قاعده آور، مقوی، مدّر، مسکن، مخدّر مصرف می‌شود، استفادهٔ زیاد از آن خطرناک است. گیاه شاه‌دانه ارزشی زیاد برای معالجهٔ کزاز دارد. در درد عصب تری‌ژومو، روماتیسم مفصلی، دردهای عضلانی به‌کار برده می‌شود زیادی آن باعث غم و اندوه، ترس و وحشت، عطش فراوان و نهایتاً منجر به جنون و مالیخولیا خواهد شد. اگر تخم آن‌را بو داده مصرف کنند از عوارض فوق کاسته می‌شود. فیتوسترول و کلین موجود در آن باعث کم شدن کلسترول و فشار خون می‌گردد.

1- CANABIS SATIVA 2- CANABINOL 3- CANABININE 4- XYLOSE

ما از خودمان نیستیم و از خدا هستیم، آیا نباید امانت خدا را حفظ کرد.

عدس[1] از تیرهٔ لیگومیناسه

ترکیب شیمیایی: در عدس ارسنیک وجود دارد. در دانهٔ آن مقداری پروتئین گزارش شده است. عدس منبع غنی ویتامین‌های B می‌باشد.

در عدس کلسیم، فسفر، آهن، پتاسیم، ویتامین A و C، تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین وجود دارد.

خواص درمانی: ضماد برگ آن با ناخنک یا اکلیل و روغن گلسرخ برای ورم‌ها و زخم‌های خنازیری مؤثر است. غرغره آب پختهٔ عدس برای زخم‌های دهان و آنژین مفید است. عدس از تیرهٔ گیاهانی است که باعث اتساع[2] عروق‌ریز و غذا دهندهٔ قلب می‌شود.

خوردن عدس برای بیماران ریوی بسیار مؤثر است.

عدس غذای مناسبی برای دوران نقاهت بیماری‌ها می‌باشد.

عدس برای کم خونی غذایی است مناسب اما خوردن زیادی آن باعث غلظت خون می‌شود.

آیا پیشگیری از درمان آسان‌تر و کم خرج‌تر نیست؟ پس چرا راه صحیح تغذیه را نمی‌آموزیم

قارچ خوراکی[3] از خانوادهٔ آگاریکاسه

ترکیب شیمیایی: این مادّه غذایی دارویی بدون کلروفیل می‌باشد و در آن پروتئین، چربی، قند،

1- LENS CULTNARIS

۲ـ منبسط شدن و باز شدن، گشوده شدن، حجیم شدن یکی از اعضا (مثل معده، رگ‌ها، روده‌ها).

3- AGARICUS CAMPESTRIS

مواد نشاسته‌ای، کلسیم، فسفر، آهن، پتاسیم، ریبوفلاوین و مهمتر از همه نیاسین وجود دارد. در قارچ‌ها ویتامین C یافت می‌شود.

خواص درمانی: این مادّه غذایی جانشین بسیار خوبی برای پروتئین‌های حیوانی است و در تمام نقاط جهان از آن به این منظور استفاده می‌نمایند.

قارچ خوراکی تونیک، ملیّن، نیرودهنده، مقوی معده، ضد اسهال خونی و اسهال‌های ساده می‌باشد.

قارچ خوراکی خونریزی‌های داخلی را قطع می‌نماید.

خوردن قارچ برای اشخاصی که مبتلا به آرتریواسکلروز، فشارخون، چربی اضافی خون و اسید اوریک می‌باشند غذای مناسبی است.

قارچ خوراکی یکی از داروهای ضد انگل بسیار مؤثری می‌باشد. برای این منظور قارچ را بو داده صبح ناشتا میل نمایند. باید توجّه داشت که بعضی از قارچ‌های خوراکی سمّی می‌باشد لذا در مصرف قارچ‌ها احتیاط لازم شرط اساسی است.

رسول‌گرامی محمد مصطفی (ص) می‌فرمایند[1]: در سه حدیث مشاهده شده است که تأکید می‌شود قارچ برای چشم نافع است.

کلیه مواد لازم سلول‌های بدن آدمی در گیاهان و میوه‌جات وجود دارد، این (دو) می‌توانند تعادل بدن آدمی را برقرار سازند.

کاکنج[2] یا عروسک پشت پرده

ترکیب شیمیایی: در میوهٔ آن اسید اسکوربیک، اسید سیتریک، قند و در برگ‌های آن مادهٔ تلخی بنام فیزالین[3] یافت می‌شود. از کاسبرگ‌ها و میوهٔ آن مادهٔ رنگی بنام فیزالی این[4] به‌دست می‌آید.

۱ـ الکماةُ من المن و ماوها شفاء العین

2- PHYSALIS ALKEKENGI

3- PHYSALINE

4- PHYSALINE

خواص درمانی: برگ کوبیدهٔ آن به‌عنوان ضماد در ناراحتی‌های پوستی خارش‌دار مصرف می‌شود این گیاه و مرغ خزنده یا گیاه هفت بند و گیاه دم اسب هر سه توأماً بهترین داروی ادرارآور و ضد ورم و سنگ کلیه می‌باشند. (به نسبت مساوی مصرف می‌شوند). این سه گیاه به حالت جوشانده بهترین نسخه برای مبتلایان به اسید اوریک خون می‌باشد.

میوهٔ گیاه دارای اثر ادرارآوری، ملیّن و صفراآور است. برگ، ساقه و گل آن در ردیف داروهای مقوّی تلخ و تصفیه کنندهٔ خون و مؤثر بر ورم‌های عمومی، سنگ کلیه و نقرس می‌باشد.

پیشگیری ارزان‌تر از درمان است

کاسنی[1] از خانوادهٔ کمپوزیته

خواص شیمیایی: علاوه بر مواد معدنی در برگ‌های کاسنی گلوکزید سی‌کوری این[2] یافت می‌شود. دو مادهٔ تلخ بنام‌های لاکتوسین و این تی‌بین[3] و همچنین ارسنیک، مواد قندی، رزین، تانن، لعاب، اسانس و پکتین در آن یافت می‌شود. در ریشهٔ کاسنی نیز قند اینولین وجود دارد.

در کاسنی پروتئین، مواد چرب، هیدرات دو کربن، کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، ویتامین A و C، تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین وجود دارد.

خواص درمانی: این گیاه با ارزش برای خاموش کردن التهابات داخلی، فشارخون، غلظت خون، زیادی چربی خون، خشکی دهان، تکرر و سوزش ادرار، التهابات در دستگاه ادراری تناسلی، خارش و ناراحتی‌های پوستی، کهیر و آلرژی و به‌طور کلی در همهٔ بیماری‌های پوستی مؤثر و مفید است. تخم آن بهترین مدر ادرار، ضماد برگ آن بهترین داروی ضد خارش را تشکیل می‌دهد.

کاسنی دوست و مشفق کبد و نارسایی‌های آن به شمار می‌رود. دارویی است صفراآور و

1- CICHORIUM ENDIVIA 2- CICHORIIN 3- INTYBIN

عرق آن کاهندهٔ ورم‌های داخلی، خشکی دهان، فشار خون بوده و داروی ضدبی‌خوابی شبانه می‌باشد. برای صاحبان مزاج گرم داروی انتخابی است.

نبی گرامی محمد مصطفی (ص) می‌فرمایند[1]: برگی از کاسنی وجود ندارد مگر اینکه در آن قطره‌ای از آب بهشت وجود دارد.

به جرات می‌گویم، بیشتر بیمارانم، کسانی بوده‌اند که راه صحیح تغذیه را نمی‌دانسته‌اند.

کاکائو[2] از تیره استرکولیاسه

ترکیب شیمیایی: پس از خورد شدن دانه‌ها، روغنی به‌دست می‌آید که پنجاه درصد دانه را تشکیل داده و به کرهٔ کاکائو معروف است. کاکائو دارای آلکالوئید محرّکی است بنام تئوبرومین و مقدار قابل ملاحظه‌ای مواد ازته و بالاخره دارای آمیدون و فرمان‌های مختلف و سلولز و غیره می‌باشد.

در دانهٔ آن علاوه بر تئوبرومین مقداری کافئین وجود دارد، پس از بو دادن و ساییدن دانهٔ کاکائو، آن‌را کاکائو گویند. در این حالت قسمت عمدهٔ چربی حذف شده و نوشیدنی آن‌را، کاکائو گویند.

در کاکائو تانن و مادهٔ قرمز رنگی بنام کاکائورد و نشاسته و پروتئین و بالاخره کافه‌ئین یافت می‌شود. یدورکربن و استیگماسترول و مخلوطی از چند سیتسترول یافت می‌شود. به‌طور کلی در آن پروتئین، چربی، هیدرات‌های کربن، کلسیم، فسفر، آهن، پتاسیم، ویتامین A، ریبوفلاوین و نیاسین وجود دارد.

خواص درمانی: از ریشهٔ کاکائو برای کمک به زایمان و بهبود ترک‌های لب، شقاق پستان، مقعد و زخم انگشتان پا استفاده می‌شود. تئوبرومین کاکائو یک مادهٔ مدر و مؤثری می‌باشد.

۱ـ ما من ورقةٌ الهندبا الاّ علیها قطرةٌ من ماءالجنّه

2- THEOBROMA CACAO

مس موجود در کاهو مؤثر بر آرتیت روماتولید، نیاسین آن مؤثر بر چربی اضافی، ارسنیک آن ضد سرطان و ریبوفلاوین آن مؤثر بر التهاب، ویروس‌ها، باکتری‌ها، ضد حساسیّت بوده ویتامین *A* ضد شب کوری و عوارض سرخک کودکان است.

کاهو[۱] از خانواده کمپوزیته

ترکیب شیمیایی: این مادهٔ غذایی ـ دارویی دارای ارسنیک، اسید اگزالیک، لاکتوکوپی کرین[۲] می‌باشد. کاهو دارای کاکتوکارون، کاکتوس، موم، رزین، مانیت، اسید مالیک، اسپاراژین، اسید اگزالیک، اسید سوکسینیک، ویتامین‌های A، B، C، هیوسیامین، نیکل، کوبالت، ید، سولفور مس و یک مادهٔ عامل تلخ و نیتر[۳] می‌باشد. در شیرهٔ گیاه لاکتوسرول، اینوزیت، قند کانورت و یک مادهٔ شبیه بوی وانیلا در آن تأیید شده است. در شیرهٔ کاهو مواد ازته و کاروتن به فرمول C40 H56 وجود دارد در کاهو پروتئین، هیدرات کربن، کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، ویتامین A و C، ریبوفلاوین و نیاسین وجود دارد.

خواص درمانی: تخم کاهو به‌عنوان شیرزا برای ازدیاد شیر به‌کار می‌رود، همچنین ضد درد، مسکن، مدر بوده کوبیدهٔ آن برای تحلیل تومورها به‌کار می‌رود. برای روییدن موی جای زخم‌ها از کوبیدهٔ آن استفاده می‌شود. معتقدند که برگ‌های کاهو مقوی و تونیک، ملیّن، مسهل و رافع تشنگی است کاهو منبع قوی ویتامین B_1 می‌باشد. خون را رقیق و پاک می‌کند. برای تسکین و حدّت، غلظت خون، ترشح صفرا، برای یبوست و خواب آرامی از آن استفاده می‌شود.

1- LACTUCA SATIVA 2- LACTUCOPICRINE 3- NITER

کومارین کرفس رقیق کننده و ضد انعقاد خون وجود اسید آمینه‌های لازم بدن را تأمین و بهترین غذا به‌علت وجود اسیدهای اشباع نشده برای لاغر شدن

کرفس[1] از تیرهٔ آمبلی فرا

ترکیب شیمیایی: در کرفس پروتئین، چربی‌ها، قندها، آلکل‌های سبک، آمین‌ها، آلدئیدها، ستون‌ها و هیدروکربورها را می‌توان یافت.

پروتئین کرفس شامل پروتئین‌های ازت‌دار بوده و بیشتر از اسیدهای نوکلئیک، آلدئید، پروفیرین و نیز از پروتئین‌های حقیقی تشکیل شده است.

اسیدهای امینهٔ کرفس عبارتند از تریپتوفان، لیزین، سیستین و تیروزین اسیدهای غیرپروتئینی آن عبارتند از آلانین، اسید گلوتامیک، اسید اسپارتیک، اسید گاماآمینو بوتریک، گلوتامین، اسپاراژین و در ریشهٔ گیاه اسید آمینه تیروزین شناخته شده است.

در تخم کرفس اسیدهای اشباع نشده مثل اسید مالیک، اسید اولئیک و اسید لینولئیک وجود دارد.

در ریشهٔ کرفس اسید سیتریک، اسید ایزوسیتریک، اسید سوکسی نیک، اسید فوماریک، اسید مالیک، اسید تارتریک، اسید پیروبیک، اسید گلی کولیک و از سری فنل‌ها، گایاکول و از استرهای فنولیک، آپیول (آلیل ۳ ـ متوکسی ۴ و ۵ متیل اکسی بنزن) و میریس تی سین و اسید کافئیک، اسید فورمیک، اسید کلروژنیک و از ترکیبات حلقوی اکسیژن‌دار که مهم است کومارین را می‌توان نام برد.

علّت حساسیت بدن در مقابل کرفس وفور وجود کومارین است تاکنون یک مورد کلروفیل سبز تنها از کرفس به‌دست آورده‌اند.

خواص درمانی: ریشهٔ کرفس مدّر، مقوی معده، ضد خونریزی لثه، نیرودهنده و صفرابر است

1- APIUM GRAVEOLENS

از این رو در ورم‌های عمومی و آب آوردن انساج از آن استفاده می‌شود. در درمان روماتیسم و مخصوصاً زیاد بودن اسید اوریک خون و زیادی نفخ شکم از آن استفاده می‌نمایند.

آب کرفس بهترین لاغرکننده و پایین‌آورنده قندخون است.

در خورد کردن سنگ کلیه و خروج آن نتایج بسیاری داده است. تخم کرفس در روماتیسم، دردهای مفصلی و التهابات داخلی استفاده شایانی در برداشته است. مصرف کرفس باعث سرعت انتقال افکار و به اصطلاح ذهن و هوش را زیاد می‌کند درگرفتگی و خشونت صدا از آب کرفس خام استفاده می‌شود (سه نصف لیوان در روز) در تنگ نفس و آسم مرطوب از آب خام آن بهرهٔ خوبی به‌دست آمده است.

افرادی که مدتی را به گلو درد و آنژین قرمز مبتلا بوده به‌خصوص کسانی که به عوارض قارچی گلو دچار بوده‌اند با غرغره و خوردن آب کرفس خام بهبودی کامل یافته‌اند.

مبتلایان به سنگ کلیه مدتی از آب کرفس خام (سه نصفه لیوان در روز) استفاده کرده و سنگ آنها دفع شده است.

تعدادی از بیمارانی که به دردهای مفصلی از نوع ورم، التهاب و درد بوده‌اند با خوردن تخم کرفس شفا یافته‌اند: (کوبیدهٔ تخم کرفس ده گرم در روز).

بیمارانی که به نقرس و زیادی اسید اوریک خون مبتلا بوده‌اند با مصرف کرفس خوراکی بهبودی یافته‌اند.

احادیث مربوط به کرفس، که از ائمه اطهار رسیده بسیار علمی بوده و هزاران سال پیش نوید دانش امروز را روشن و تأیید می‌نماید.

حضرت صادق آل محمد (ع) چنین می‌فرماید[1]: کرفس افکار را بازکرده باعث ازدیاد حافظه شده و قلب را پاکیزه و جنون و جذام و پیسی را شفا می‌دهد.

به احتمال می‌توان گفت، در این حدیث چون کرفس مدر و تصفیه کنندهٔ خون و باعث خروج سموم بدن می‌شود. مسلماً درکم کردن املاح اضافی خون و چربی و بار اضافی قلب راکه در اثر جمع شدن مواد زاید خون، بر دوش می‌کشد کم کرده و از گرفتگی عروق مغذی قلب و سفت شدن شریان‌های بدن جلوگیری می‌نماید و به علت شستشوی خون مغزی و به اصطلاح

۱ـ الدورس، انه‌ای الکرفس یورث الحفظ و یزکی القلب و ینفی الجنون و الجذام و البرص

ارسـنیک آن ضـد سـرطان و ضـد مـیکروب وجـود ویـتامین C و ریبوفلاوین به کمک هم بالا برندهٔ مقاومت بدن، ضد ورم، ویـروس و باکتری گلوبولین آن محرک مقاومت عمومی و فیتین آن بـرای ازدیـاد هوش و نیاسین‌اش ضد چربی

کدو[۱] از تیرهٔ کوکوربیتاسه

ترکیب شیمیایی: در این گیاه کوکوربی تین و لوته‌ئین یافت می‌شود و از تخم آن رزینی گرفته می‌شود که ضد کرم‌های دراز و کرم کدو می‌باشد. در کدو ارسنیک، ویتامین C، فیتوستارین[۲] و اسید سالی سیک وجود دارد.

گلوبولین متبلوری که در تخم آن وجود دارد می‌تواند جانشین ادستن[۳] شود در کدو پروتئین، چربی، مواد قندی، هیدرات‌های کربن، کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، ویـتامین A و C، تیامین، ریبوفلاوین و از همه مهمتر نیاسین یافت می‌شود. در کـدو فسـفر زیـادی وجـود دارد (عامل مؤثر بر ازدیاد هوش).

خواص درمانی: آب کدوی خام به مقدار قابل ملاحظه‌ای برای شفافیّت پوست مؤثر بوده است. خشونت سطحی پوست و خارش آنرا از بین می‌برد. کدو بهترین غذا برای پایین آوردن چربی اضافی است و قند خون را نیز کم می‌نماید. شیرهٔ تخم‌کدو نرم کنندهٔ مجاری تنفسی بوده و مدر بسیار خوبی است. ضد سوزش ادرار و مجاری ادرار تناسلی است. هـم کـدو و هـم تـخم آن نرم‌کنندهٔ سینه و خلط‌آور است. در پایین آوردن کلسترول بهترین است.

نبی گرامی محمد مصطفی (ص) دربارهٔ کدو چنین می‌فرمایند[۴]: در سوپ‌ها کدو بر یزید که زیادکنندهٔ عقل و هوش و فراست می‌باشد.

چنان‌چه ذکر شد کدو یکی از غذاهای دارویی است که بعلّت دارابودن فیتین[5] و فسفر نقش

1- CUCURBITA MAXIMA
2- PHYTOSTEARIN
3- EDESTEN

۴ـ اذا اتخذ احدکم مرقاً فلیکثر فیه الدبأ فانه یزید فی الدماغ و العقل

5- PHYTINE

مهمی در ازدیاد هوش به‌عهده دارد.

پس از هزاران سال اکنون پزشکی پی به اهمیّت این حدیث آسمانی برده است. حدیث دیگری که ازدیاد هوش را به وسیلهٔ خوردن کدو تأیید می‌کند این است که می‌فرماید[1]: استفاده از کدو باعث ازدیاد هوش و ذکاوت خواهد شد.

آرژی‌نین آن تقویت‌کنندهٔ اعصاب و نیروی جنسی کلین‌اش مؤثر بر زیادی چربی و فیتین آن زیاد کنندهٔ هوش، مؤثر بر تصلّب شرایین به‌علت وجود اسیدهای اشباع نشده، مقوی عمومی به‌علت وجود گلوبولین، اسید لینولنیک آن مؤثر بر ریزش مو

کنجد[2] از خانوادهٔ پدالیاسه

ترکیب شیمیایی: دارای روغنی است ثابت که نیمی از آن‌را تشکیل می‌دهد. در کنجد لتیسین[3]، کولین، فی‌تین، گلوبولین، سزامین و یک اسید آمینه بنام آرژی‌نین وجود دارد.

در روغن آن هشتاد درصد از گلیسیریدهای اسیدهای چرب مایع نظیر اسید اولئیک، لینولئیک و پانزده درصد از گلیسیریدهای چرب جامد نظیر اسید پالمیتیک و اسید استئاریک است.

خواص درمانی: در کنجد روغنی وجود دارد که دیر فاسد می‌شود. از کنجد و روغن آن در تجارت به‌خوبی استفاده می‌شود. کنجد ضد خشونت حلق، نرم کنندهٔ صوت، ملیّن روده‌ها، محلل ورم‌ها. اگر با هم وزن آن شکر و نصف آن مقدار خشخاش و یک چهارم همه مغز بادام انتخاب شود مخلوط فوق یک چاق کنندهٔ بسیار مؤثر است.

از کنجد جهت ازدیاد اسپرم به این طریق استفاده می‌شود (کنجد یک قسمت، تخم‌کتان نیم قسمت، شکر نیم قسمت، همه را نرم کوبیده روزانه میل نمایند). به‌علت وجود اسید لینولئیک بهترین روغن برای ریزش مو به‌صورت مالیدنی می‌باشد.

۱ـ علیکم بالقرع فانه یزید فی الدماغ

2- SISAMUM INDICUM

3- LETHICIN

با طرز خورد و خوراک امروزی بیشتر اشخاص سالم، بیمارانی هستند که خود نمی‌دانند

کنگر[1] از خانوادهٔ کمپوزیته

ترکیب شیمیایی: در ساقه‌های گوشتی این گیاه دارویی - غذایی اینولین یافت می‌شود که بهترین رژیم غذایی بیماران مبتلا به دیابت می‌باشد. به‌علاوه این گیاه دارای کوفی تول[2] و اینولاز و سینارین می‌باشد. در کنگر پروتئین، مواد چرب، هیدرات‌های کربن، کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، ویتامین A و C، تیامین، ریبوفلاوین، و مهمتر از همه نیاسین وجود دارد.

خواص درمانی: در این گیاه کوفی تول موجود دارویی مؤثر و تنظیم کننده اعمال کبدی، کیسه صفرا و به‌خصوص دارویی است که از تجمع چربی در کبد جلوگیری می‌نماید.

عصارهٔ آبی ساقهٔ آن برای بیماران مبتلا به یرقان و بیماری‌های مزمن کبد و نارسایی‌های آن بسیار مؤثر است. کوفی تول موجود در کنگر باعث کم شدن کلسترول خون می‌شود. نیز سرگیجه و احساس صدا کردن در گوش، سردردها، اضطراب و مورمور شدن بدن را درمان می‌نماید. بهترین داروی مدر و مؤثر بر روماتیسم می‌باشد.

سینارین در دفع تب و پایین‌آوردن حرارت بدن مفید می‌باشد.

علت تلخی کنگر مربوط به وجود سینارین می‌باشد. کنگر دارای خاصیت آنتی‌بیوتیکی بوده و ضماد برگ آن مؤثر برای ریزش مو سر و عرق بد بوی بدن است.

شستشو با آب کنگر برای بدن‌های خارش‌دار مؤثر واقع می‌شود.

1- CYNARA CARDUNCULUS

2- COPHYTOL

آیا می‌دانید که غذای ناب، هم سالم و هم ارزان‌تر است؟!

کلم[1] از خانوادهٔ کروسی فرا

ترکیب شیمیایی: کلم دارای پتاسیم، سدیم، فسفر، ویتامین A و C است. در کلم مواد معدنی و ویتامین‌های زیادی وجود دارد و در آن پروتئین، چربی، هیدرات دو کربن، ریبوفلاوین و نیاسین یافت می‌شود.

خواص درمانی: کلیم یک مقوی تلخ و یک تونیک قلبی است ضماد برگ و تخم آن برای نقرس و روماتیسم مفید است. تخم کلم ضد درد، ملیّن و ضد کرم می‌باشد. از تخم کلم می‌توان به‌عنوان کمبود ویتامین C استفاده نمود. دم کردهٔ تخم کلم مسکن سردردهای عصبی است. کوبیدهٔ تخم کلم، سیاه‌دانه، رازیانه و شکر برای دید چشم مفید است (کلم و سایر مواد گفته شده به نسبت مساوی انتخاب می‌شود، شکر یک چهارم همه). پختهٔ تخم کلم ضد لرزش اندامها می‌باشد. کلم، تخم آن خواب‌آور و آرام‌بخش می‌باشند.

پختهٔ برگ کلم نرم‌کنندهٔ مجاری برنش‌ها و صاف کنندهٔ صدا و گرفتگی آن می‌باشد و غرغرهٔ آن نافع برای گلودردها است. ضماد برگ کلم و آرد جو برای ورم‌های ملتهب و تومورهای سرطانی مفید است و همچنین با آرد شنبلیله و سرکه مؤثر بر دردهای مفصلی می‌باشد. ضماد برگ کلم به محلّ آرتروزها[2] موثر و مسکن می‌باشد.

توجه: کلم دارای تیوسیانات است که از جذب ید در بدن جلوگیری می‌کند لذا خوردن آن برای بیماران مبتلا به کمبود ترشح تیروئید جایز نمی‌باشد.

1- BRASSICA OLERACEA
2- ARTHRITIS

حیوانات در موقع چرا، غذایی را انتخاب می‌کنند که برایشان مفید و لازم است، اما انسان‌ها هر چه در بشقاب‌شان ریخته‌اند می‌خورند

گل قاصد (کاسنی زرد یا شیر دندان)[1] از تیرهٔ مرکّبان

ترکیبات شیمیایی: در ریشهٔ گیاه علاوه بر مادّهٔ تلخ، دارای اینولین (با ترکیبی نزدیک نشاسته) به‌علاوه یک دیاستاز بنام تیروزیناز[2] و فیتوسترین (ترکیب ازت‌دار نزدیک به کلسترین[3] صفرا) ویتامین D، دو آلکالوئید به نام‌های تاراکساسیترول[4] و اموتاراکساسیترول، یک صمغ و املاح معدنی گوناگون (مخصوصاً منیزیم و پتاسیم) ترکیبات آمونیاکی و مواد موثری مانند استان‌ها و نیز تانن در گیاه تشخیص داده شده است.

خواص درمانی: نرم‌کنندهٔ مسکن، ضد التهاب، خنک‌کننده، مؤثر بر ناراحتی‌های تنفسی، مخصوصاً برونشیت و ذات‌الریّه.

گل قاصد معرّق بوده و مؤثر بر تب‌های دانه‌دار (بثوری) مخصوصاً مخملک، آبله، سرخک و مؤثر بر روماتیسم حاد مفصلی به‌علت دارا بودن نیترات پتاسیم NO_3K این دارو مدّر بسیار مؤثری می‌باشد لذا مصرف آن در ورم‌های عمومی، سنگی کلیوی توصیه می‌شود. برگ‌های این گیاه خاصیّت نرم‌کنندگی دارد.

قسمت‌های قابل استفادهٔ گیاه، گل‌ها، ریشه و برگ‌ها می‌باشد (دم‌کرده از گل‌ها به نسبت ده در هزار و برگ‌ها پنج در هزار و ریشه بیست تا سی در هزار).

1- TARAXACUM OFFICINAL
2- TYROSINAS
3- CHOLESTERINE
4- TARAXASYTROL

بیماری جزء زندگی نیست، آفرینش آن‌را مقرر نداشته است، این من و تو هستیم که بدون توجه به غذای خود، بیماری را می‌آفرینیم

گندم[1] از خانوادهٔ گرامینه

ترکیب شیمیایی: در دانهٔ گندم مواد ازته، مواد چرب، مواد نشاسته‌ای، دکسترین و گلوکز، سلولز، مواد چربی و مواد معدنی وجود دارد. درگندم مقدار زیادی گلوتن و ترکیبات آن گلیادین وگلوتینین یافت می‌شود. گلوتن مادهٔ ازته نان است که حدود ۲۰٪ آن ازت است. سبوس گندم قسمتی از پوست دانه گندم و کمی مغز گندم است که در حدود ۹۰٪ مواد مغذی دارد. به‌علاوه از نظر مواد معدنی و ویتامین‌های B کمپلکس بسیار غنی است. در سبوس به‌طور کلی پروتئین، مواد چرب، هیدرات‌های کربن، کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، تیامین، ریبوفلاوین و مخصوصاً مقدار زیادی نیاسین است.

سبوس گندم بهترین ملیّن و بی‌ضررترین لینت بخش‌ها می‌باشد.

در بررسی‌های دیگری ترکیبات گندم را چنین اعلام کرده‌اند:

پروتید ـ گلوتن ـ آمیدون ـ دکسترین ـ سلولز ـ مواد لیپیدی ـ مواد سفیده‌ای. در روغن‌های جوانه گندم گلیسیریدهای اشباع نشده، اسید لینولئیک، اسید اولئیک، تا ۸۵٪ وزن جوانه گزارش شده است.

روغن جوانهٔ گندم بهترین دارو برای اگزماها، خارش و حساسیت و مؤثر بر ریزش موی سر می‌باشد. استرول‌ها، ویتامین‌ها مخصوصاً ویتامین E و ویتامین A، فیتوسترول در جوانه گندم وجود دارد. ویتامین E در نخود، برنج، سوژا، بادام زمینی، گردو نیز یافت می‌شود.

1- TRITICUM DICOCCUM

انسان‌ها خیلی دوست داشتنی هستند، زیرا مطالب را خیلی زود فرا می‌گیرند، پس چرا راه صحیح تغذیه را نمی‌دانیم؟!

گوجه‌فرنگی[1] از خانوادهٔ سولاناسه

ترکیب شیمیایی: در میوهٔ آن اسید اگزالیک و در میوهٔ نارس آن نارکوتین که یک ماده‌ی سمی است وجود دارد در برگ آن روتین مشخص شده است. اسید سیتریک، اسید مالیک و سولانین در آن گزارش شده است. در گوجه‌فرنگی ویتامین‌های A و B و C، فروکتوز، گلوکز، سوکروز و یک کتوهپتوز وجود دارد. در گوجه‌فرنگی رسیده اسیدهای امینه اصلی به‌جز تریپتوفان تأیید شده است.

کاروتنوئید، بتاکاروتن و لیکوپن و یک گلوکو آلکالوئید و توماتین و کمی سولانین در میوهٔ گوجه‌فرنگی وجود دارد.

در تخم گوجه‌فرنگی دو گلوبولین آلفا و بتّا به‌دست آمده است. در برگ‌های آن آلکالوئیدهای توماتین و توماتیرین (که ضد قارچ است) یافت می‌شود، این موّاد در ریشه‌ی آن نیز وجود دارد.

در گوجه‌فرنگی رسیده، پروتئین، چربی، هیدرات دوکربن، کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، ویتامین A و C، تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین موجود است.

خواص درمانی: میوه نارس آن سمّی است. از برگ آن به احتیاط استفاده می‌شود زیرا آن هم سمّی است. برای مسلولین و تب‌های مقاوم و رفع ورم ملتحمهٔ چشم و در کمبود ویتامین C از میوهٔ گوجه‌فرنگی استفاده می‌شود. از آب جوشیدهٔ آن برای دفع آفت کلم (کاترپیلار) استفاده می‌شود.

1- LICOPERSICUM ESCULENTUM

اعتقاد به خدا، احترام به نفس و اطمینان به خویشتن است.

گشنیز[۱] از خانوادهٔ امبلی فراسه

ترکیب شیمیایی: گشنیز دارای یک اسانس روغنی به رنگ زرد است که پوست بدن را تحریک می‌کند. در برگ‌های گشنیز اسید اگزالیک، کلسیم، ویتامین A و C و در دانهٔ آن یک اسانس بنام کوریاندرول یا لینانول وجود دارد. علاوه بر آن ژرانیول، پی‌نن، فلاندرن، دی پن تن، ترپی نن، سی نن، بورنئول، تانن، موسیلاژ (لعاب)، اسید مالیک، فسفات آهک، دی مانی تول، فلاونوئید، گلوکز و کلرایدها در آن تأیید شده است.

خواص درمانی: در بیشتر جهان به‌عنوان مقوّی معده و سوء هاضمه از تخم آن استفاده می‌شود. دانهٔ گشنیز ضد اسپاسم بوده و برای نرم کردن سینه از آن استفاده می‌شود. بخور گشنیز در سرماخوردگی‌ها مورد مصرف دارد. مصرف جوشاندهٔ برگ‌های آن برای بیرون ریختن دانه‌های آبله و سرخک مؤثر است. گیاه گشنیز مسکن و آرام‌بخش بوده در مسمومیّت‌های پروتئینی که مسمومیت پوتامین نامیده می‌شود از آن استفاده می‌شود. از تخم آن به‌عنوان خواب‌آور و ازدیاد شیر و بخور برای تسکین حالت سرماخوردگی به‌کار برده می‌شود. برای بوی نامطبوع داروها از گشنیز استفاده می‌نمایند. مضمضه کردن جوشیدهٔ آن ضد آفت و زخم‌های دهانی، ضماد له شدهٔ برگ آن محلل تومورها است. از تخم آن در ناراحتی‌های روحی، دردهای جلوقلبی و کارهای فکری استفاده می‌شود.

1- CORIANDRUM SATIVUM

در هیچ دوره‌ای از تاریخ بشر خود را از این چنین عصبانی و در رنج ندیده است. لااقل درد و رنج غذاها را کم کنیم.

گلابی[1] از خانوادهٔ رزاسه

ترکیب شیمیایی: در برگ‌های تازهٔ آن تانن و در برگ خشک آن اسید اورسولیک یافت می‌شود. در برگ‌های جوان گلابی ماده‌ای کشف شده است بنام فنولیک که به کمپوند معروف است، اظهارنظر می‌شود که این ماده مشابه آربوتین است.

در پوست ریشه و ساقه‌ی درخت گلابی گلوکزیدی بنام فلورید زید و در دانهٔ گلابی آمیگدالوزید وجود دارد.

به‌طور کلی هیدرات‌های کربن، کلسیم، فسفر، سدیم، پتاسیم، آهن و اسیدهای آلی مانند اسید مالیک و اسید سیتریک و نیز ویتامین A و B و C، تانن، تیامین، نوعی قند از نوع لولوز که همان فروکتوز باشد، ریبوفلاوین و مهمتر از همه نیاسین در میوهٔ گلابی وجود دارد.

خواص درمانی: میوهٔ گلابی قابض، آرام‌بخش، تب‌بر، مقوّی و فرح‌آور، مقوی مغز و دماغ بوده، تونیک قلبی به حساب می‌آید. تسکین دهندهٔ دردهای جلو قلبی و سوزش مثانه می‌باشد. جوشاندهٔ برگ گلابی (صد گرم برگ در یک لیتر آب) برای بیماران دیابتی مفید و سنگ شکن نیز می‌باشد.

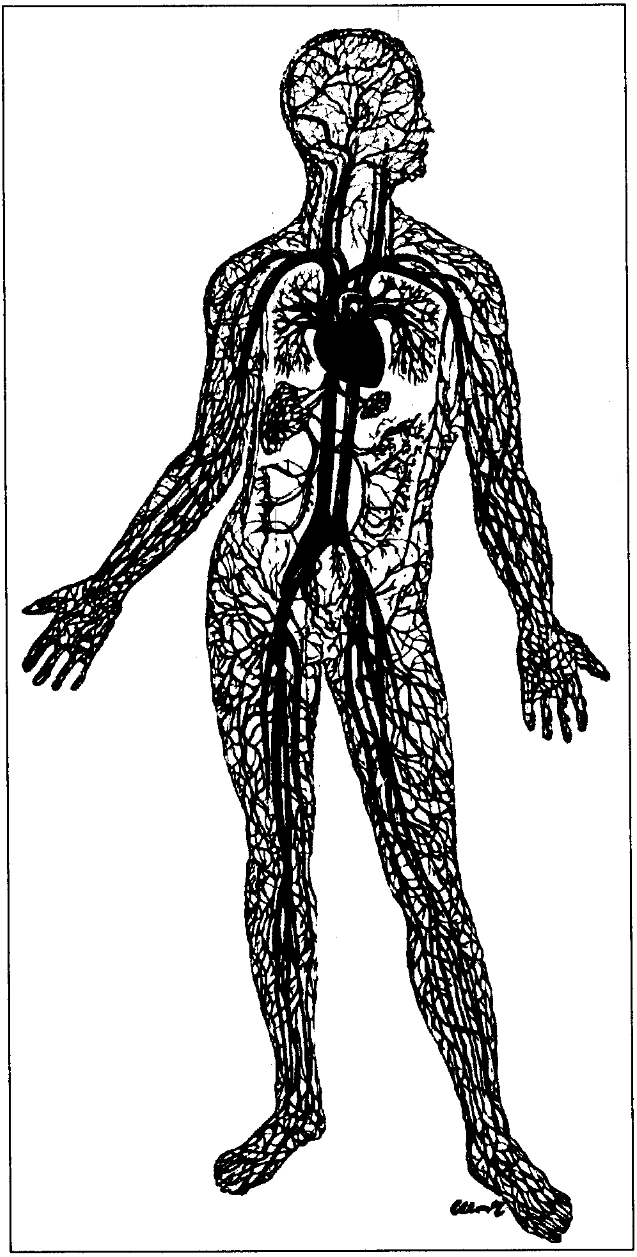
حدیث نبوی: قال رسول‌الله (ص)[2]: عناب تب را قطع و گلابی قلب را جلا می‌دهد.

امیرالمومنین علی (ع) می‌فرماید[3]: خوردن گلابی مفرّح قلب و نیرودهندهٔ آن است.

1- PYRUS COMMUNIS

۲ـ العناب یذهب بالحمی و الکمثری یجلی القب

۳ـ کلوا الکمثری فانه یجلّوا القلب



مواد غذایی پخته مخصوصاً گوشت و روغن حیوانی و مواد چرب از همه بیشتر موجب گرفتگی عروق می‌شود، در عوض سبزیجات و میوه‌جات مخصوصاً هلو عروق را پاک می‌کند.

الجبن داء و الجوز داء فاذا اجتمعاماً صارا ادوارو[1]
پنیر به تنهایی درد و گردو نیز به تنهایی درد، چون با هم خورده شوند بی‌زیان و دارو خواهند شد.

گردو[2] از خانوادهٔ ژوگلانداسه

ترکیب شیمیایی: مغز میوهٔ گردو دارای الاجیک اسید، لوریک اسید، میریستیک، آراشید یک اسید، اسید لینولئیک، اسید ایزولینو لئیک، اسید الشیک می‌باشد. مغز گردو دارای انواع فسفات‌ها و فیتوسترول و اکسیداز و جوگلون و هیدروجوگلون و اینوزیت و نوسیت و مهمتر از همه دارای فیتین است. مقدار کم اسانس و املاح اکسالات آهن و ویتامین‌هایی از نوع A و B و C و E در مغز میوهٔ گردو وجود دارد. کمپفرول، جوگلاندین و در بررسی‌های دیگری ارسنیک و گلوبولین در مغز گردو یافت شده است. میوهٔ نارس گردو ـ شاید به‌توان گفت که غنی‌ترین ـ منبع ویتامین C در گیاهان است. عصارهٔ آبی برگی گردو دارای خاصیت باکتری کش و ضد میکروبی است در مغز میوهٔ گردو علاوه بر مواد فوق، پروتئین، مواد چرب، هیدرات‌های کربن، کلسیم، آهن، سدیم، پتاسیم، تیامین، ریبوفلاوین، فسفر و از همه مهمتر که مورد نظر این کتاب است فسفر فراوان و نیاسین است.

خواص درمانی: مغز میوهٔ گردو دارای خاصیت خون‌سازی و بعضی از دانشمندان معتقدند که خوردن آن مانع تشکیل سنگ کیسه صفرا می‌شود. پوست ریشهٔ گردو و پوست خارجی میوهٔ گردو هر دو قابض بوده برای شستشوی زخم‌ها بهترین داروی آنتی سپتیک می‌باشد. پوست سبز خارجی میوهٔ گردو و نیز برگ آن هر دو در پایین آوردن قند خون شهرتی بسزا دارند. روغن مغز گردو و پماد بسیار خوبی برای اگزاما مخصوص شاش سوز بچه‌ها به‌عنوان داروی مؤثر از آن استفاده می‌شود. دم کردهٔ برگ گردو و به نسبت پنج در هزار برای دردهای عضلانی استخوانی و دردهای معدی و نیز بر ضد اسهال به‌کار برده می‌شود.

۱ـ رسول گرامی محمد مصطفی (ص)

2- JUGLANS REGIA

مغز گردو و مویز و انجیر اگر تواماً مصرف شوند برای تقویت حواس پنجگانه و اعصاب دماغی مؤثر می‌باشند. خوردن انجیر و گردو به‌صورت کوبیده ملیّن بسیار خوبی است.

باید دانست که مغز گردوی کهنه شده و مانده به‌علت اکسیداسیون اسیدهای آن قابلیت غذایی خود را کم و بیش از دست داده و باعث گلو درد و تحریکات دستگاه گوارش می‌گردد. برگ گردو و برادهٔ آهن را به‌صورت حنا برای رنگین شدن موها به‌کار می‌برند جوشاندهٔ برگ گردو بهترین دارو برای از بین بردن قارچ‌های پوستی به‌صورت شستشو می‌باشد.

تذکر راجع به حدیث نبوی: از نظر فیزیولوژی کلسیم و فسفر بدن همیشه بایستی درحال تعادل بوده، ازدیاد یکی از آنها باعث کمی دیگری خواهد شد. مثلاً هنگام افزایش کلسیم بدن، از فسفر آن کاسته می‌شود و بالعکس.

چون پنیر به تنهایی دارای کلسیم زیاد می‌باشد و از طرفی گردو منبع غنی فسفر است مسلماً در صورتی که یکی از آنها به تنهایی مصرف شود مواد موجود آن بیشتر وارد بدن شده تعادل را به هم می‌زند. اما در صورتی که هر دو با هم مصرف شوند تعادل برقرار شده زیانی به‌وجود نخواهد آمد.

پایین آورندهٔ فشار خون، ضد کلسترول و تصلّب شرایین، شل‌کنندهٔ خون، دشمن چاقی و خشکیدن دهان، دافع ورم، حساسیت و خارش

گریپ فروت [1] «از خانواده روتاسه»

ترکیب شیمیایی: از نظر ترکیب شیمیایی منبع غنی ویتامین C و B_1 است. پوست آن غنی از پکتین و نارینگین [2]، اسانس روغنی پوست میوهٔ آن دارای لیمونن و سسکی‌ترپن می‌باشد و آلدئید و ژرانیول در آن وجود دارد. کاردی‌نن و ترکیبات فرار اکسیژنه و سیترات نیز در آن وجود دارد.

1- CITRUS PARADISI 2- NARINGIN

در برگ، شاخه و پوست میوهٔ آن اسانس پتی گرین[1] یافت می‌شود در پوست میوه و قسمت خوراکی آن پروتئین، چربی، هیدرات‌های کربن، کلسیم، آهن، سدیم، فسفر، پتاسیم، ویتامین A و C، ریبوفلاوین و نیاسین وجود دارد.

خواص درمانی: از آب این میوه برای زیاد شدن مقاومت بدن در مقابل سرماخوردگی‌ها استفاده می‌شود، مصرف روزانه‌ی این میوه برای زخم‌های عفونی و دفاع بدن در مقابل عوامل عفونت‌زا بسیار مؤثر است. میوهٔ انتخابی برای مبتلایان به زیادی خون، فشار آن، نیز تصلّب و سفتی شرایین و زیادی چربی آن می‌باشد.

برای بیماران چاق، پر خون و کسانی که مبتلا به عظم پروستات می‌باشند بهترین دارو است، سوزش ادرار، التهابات داخلی و تکرر ادرار را تسکین می‌دهد. داروی مؤثری برای رژیم لاغری است.



مصرف بیش از حد مُواد کربوئیدراته و قندی نشاسته‌ای، باعث چاقی، فشار خون و گرفتگی عروق می‌گردد، گریپ‌فروت بهترین خنثی کننده این مواد اضافیَ است.

1- PETYGRIN

نیاسین و استیگما استرول آن پایین آورندهٔ چربی و فشار خون، گلوکوکی نین یک انسولین گیاهی است و پروتئین و اسیدهای امینه فراوان آن بهترین پروتئین برای کسانیکه می‌خواهند چاق نشوند.

لوبیا[1] از خانوادهٔ لیگومیناسه

ترکیب شیمیایی: دارای ماده‌ای است بنام استیگماسترول[2] که از نظر فیزیولوژی اهمیت زیادی داشته و در مورد ریزش مو، کم کردن چربی خون بسیار مؤثر می‌باشد از این لوبیا به‌جای سوژا می‌توان استفاده نمود زیرا دارای نشاسته و انواع اسیدهای امینهٔ مختلف می‌باشد.

در دانهٔ این مادهٔ غذایی پروتئین، مواد چرب، هیدرات دو کربن، فسفر، کلسیم، آهن، سدیم، پتاسیم، ویتامین A و C، تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین به مقدار قابل ملاحظه یافت می‌شود. در لوبیا چشم بلبلی ماده‌ای بنام گلوکوکی نین[3] که یک انسولین گیاهی است یافت می‌شود.

خواص درمانی: به‌عنوان تونیک غذای مقوّی و تسکین‌دهندهٔ تشنگی از آن استفاده می‌شود. برای کسانی که تکرّر ادرار دارند غذای خوبی است. گلوکوکی نین در هویج، لوبیای اسپانیایی و لوبیایی معمولی وجود دارد این مادّه پایین‌آورندهٔ قند و چربی خون می‌باشد. لوبیا غذای انتخابی توام با گندم و جو به‌صورت پخته برای لاغر شدن است و می‌توان از این غذا در وعده‌های مختلف (ناهار، شام یا صبحانه) استفاده نمود.

این غذاهای خیلی چرب چون آهن ربای غیر هم نام عروق را به‌خود می‌کشد، با آهنربای هم نام یعنی غذاهای غیرچرب آنها را دفع کنید.

لیموترش[4] از خانوادهٔ روتاسه

ترکیب شیمیایی: در اسانس روغنی پوست آن دی لیمونن، دی آلفا پی نن، کامفن، لینالول و

1- VIGNA SINENSIS
2- STIGMASTROL
3- GLUCOKININE
4- CITRUS LIMON

غیره یافت می‌شود. در آب لیمو یک عامل ضد پنومونی (ذات الرّیه) وجود دارد. در آب لیموی تازه یک عامل باکتری‌کش وجود دارد. به‌طورکلی در لیموترش آب، پروتئین، هیدرات دوکربن، کلسیم، فسفر، آهن، پتاسیم، ویتامین A و C، تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین وجود دارد. چون در پوست لیمو اسانس‌های اکسید کننده وجود دارد، لذا باید سعی نمود درموقع گرفتن آب لیمو، آب پوست و هسته‌ها داخل آب لیمو نشود.

ویتامین C فراوانی در لیمو وجود داردکه متأسفانه درمقابل حرارت از بین می‌رود. تابش نور به ظرف‌های آبلیمو باعث از بین رفتن ویتامین C آن می‌گردد، لذا بایستی از ظرف‌های رنگین یا لااقل از تابش نور در امان باشد.

خواص درمانی: مصرف زیاد آبلیمو باعث کم هوشی می‌گردد. جوشاندهٔ برگ لیمو در تسکین دردهای پراکنده مؤثر بوده و یک آرامش دهنده می‌باشد. مصرف آبلیمو و شکر برای دردهای مفصلی پیشنهاد می‌شود و برای تصفیه خون و به‌عنوان خنک کننده مؤثر بوده و در کم کردن چربی زیاد تأثیر می‌نماید مصرف آبلیمو برای سوداوی مزاج‌ها (کسانی که فیبرین و فیبری نوژن خونشان زیاد است) بهترین دارو است. در مراحل زیادی صفرا و التهابات داخلی داروی خوبی است. پوست لیموترش در لوسیون‌ها و داروهای زیبا کننده باعث درخشانی پوست می‌گردد.

شما از هر کس با خود، آشناترید که در چه وضعی به‌سر می‌برید، با یک آزمایش خون وضع خود را روشن‌تر کنید.

نخود[1] از خانواده لیگومیناسه

ترکیب شیمیایی: در دانهٔ نخود مقداری ارسنیک، اسید اکسالیک، اسید استیک، اسید مالیک و یک اسید دیگر گزارش شده است. بررسی‌های برخی از دانشمندان وجود تای‌روزین، ارژی نین، لی‌سین، سیستین، تریپتوفان را در نخود تأیید کرده است. وجود کار تنوئید و ویتامین‌های A

1- CICER ARIETINUM

و D و E محلول در چربی‌ها در نخود نیز به تأیید رسیده است. نخود از نظر گروه ویتامین‌های B غنی است.

در دانهٔ نخود حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد مواد چربی یافت می‌شود که این روغن از همهٔ حبوبات بیشتر است. سه مادهٔ متبلور بیوکانین A و B و C در دانهٔ نخودی که در حال جوانه زدن است، مشاهده شده است. بالاخره نخود از نظر مواد معدنی نیز قوی بوده وپتاسیم، فسفر، آهن، کلسیم آن زیاد است.

در نخود پروتئین، هیدرات کربن، تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین وجود دارد.

خواص درمانی: نخود ملیّن، مقوی ریه و افزایندهٔ حرارت غریزی است، یعنی خونساز و اشتهاآور و چاق کننده است. نخود و گوشت و تره که با هم پخته شوند بهترین غذا از نظر ایجاد انرژی و نیز نرم کنندهٔ سینه می‌باشند. نخود پخته در شیر و خارخسک برای ضعف باه و زیاد شدن اسپرم، نتیجهٔ خوبی داده است. روغن آن ضد ریزش مو است.

یک مثقال پیش‌بینی از یک خروار پشیمانی ارزش دارد.

ماش[1] از خانوادهٔ لیگومیناسه

ترکیب شیمیایی: در این مادهٔ غذایی - دارویی گلوکزید ویسیانین[2] و اسید سیانیدریک[3] گزارش شده است. در این گیاه ارسنیک به مقدار فراوان وجود دارد به همین علت دارای طعم کمی تلخ می‌باشد که با جوشیدن آن در آب و نمک از بین می‌رود. به‌علاوه در ماش ویسین[4] یافت شده است.

خواص درمانی: غذایی است لطیف‌تر از عدس و باقلا و نیز از سایر حبوبات بهتر است زیرا مواد غذایی آن بیشتر از سایر حبوبات است لکن کمی دیر هضم می‌باشد.

اگر ماش را با روغن بادام شیرین به‌پزند برای کم خونی و رفع نقاهت دوران بیماری‌های عفونی مؤثر است. ماش مقوّی اعصاب بوده و قوّهٔ بینایی را افزایش می‌دهد.

1- VICIA SATIVA 2- VICIANIN 3- HCN 4- VICINE

ماش غذای خوبی برای صاحبان اسهال است. خوردن ماش باعث کم شدن حدّت و غلظت خون می‌گردد.

ماش پخته به‌صورت سوپ غذای خوبی برای بیماران مبتلا به تب و بیماران بثوری (دانه‌دار پوستی) می‌باشد. حضرت صادق (ع) می‌فرمایند در خواب سؤالی[۱]: ... دربارهٔ بیماری پوستی فرمودند ماش را پخته میل شود و هم بمالند (اخیراً در درمان سرطان‌های پوستی از ترکیبات ارسنیک استفاده شده است).

این یک کتاب خوشبختی است و باید با او محرم بوده، همیشه آن‌را داشته باشید.

مریم گلی[۲] از خانوادهٔ لبیاته

ترکیب شیمیایی: از نظر ترکیب شیمیای این گیاه دارای ساپونین و یک مادهٔ تلخ بنام پیکرو سالوین[۳] بوده که خاصیت آن ضد باکتری می‌باشد. اسانس مریم گلی از نظر کافور خیلی غنی است و نیز در آن سینئول به مقدار زیاد یافت می‌شود که این ماده در زمان گل دادن گیاه به حداکثر مقدار خود می‌رسد.

از گیاه مریم گلی دی‌ترپن، پیکروسالوین، یک پنتوز گلوتانین، اسپاراژین و یک مادهٔ تلخ بنام تویون (که شامل سالویون، سالوین، سال ون می‌باشد) به‌دست آمده است.

خواص درمانی: مریم گلی از زمان قدیم به‌عنوان تونیک و تقویت اعصاب و به عنوان یک افزایش هندهٔ طول عمر از آن استفاده می‌شده است. دانشمندان معتقدند که اثرات دارویی بسیاری را دارا می‌باشد. از مریم گلی برای تب‌ها و سرماخوردگی و حتی در صرع از آن استفاده می‌شود. اسانس مریم‌گلی برای خوشبو کردن اکثر مواد غذایی بکار می‌رود.

این گیاه برای بند آوردن شیر مادرانی که به‌عللی می‌خواهند شیر خود را بند بیاورند استفاده

۱ـ ... البهق فامره ان یطبخ الماش و یتحصاه و یجعله فی طعامه

2- SALVIA OFFICINALIS

3- PICROSALVINE

می‌شود (۵گرم در ۲۵۰ سی‌سی آب سه مرتبه مصرف شود). مریم گلی ضد عفونی کنندهٔ بسیار قوی است. در عفونت‌های دهان، گلو، زخم‌های سایر قسمت‌های بدن، شستشوی واژینال به‌کار می‌رود. به‌علت مواد کافوری، مؤثر بر قلب و اعصاب بوده و بهترین پایین آورندهٔ قند خون است.

این مقاله دوست صمیمی شما است زیرا دربارهٔ احتیاج روزانهٔ شما که رابطهٔ غذایی است صحبت می‌کند.

مرغ خزنده یا علف هفت بند[1] از خانواده گندمیان

ترکیب شیمیایی: در ریشه زیرزمینی مرغ: قند، اینوزیت وتری تی سین[2] وجود دارد. از هیدرولیز این ماده لولز و املاح پتاسیم بدست می‌آید. در این گیاه لعاب، نمک‌های پتاسیم مخصوصاً مالات پتاسیم، پرو ویتامین A، ویتامین A و یک اسانس بااثر قوی ضد میکروبی گزارش شده است. کیفیت مدّر بودن و خاصیت تمیزکنندگی خون و مجاری ادرار این گیاه مربوط به‌تری تی سین آن می‌باشد.

خواص درمانی: مدّر، تصفیه کنندهٔ خون و نرم‌کننده می‌باشد. شین دان[3] یا مرغ به‌عنوان بهترین مدّر در درمان نقرس و روماتیسم به‌کار می‌رود و در تمام حالاتی که التهاب در دستگاه اداراری تناسلی وجود داشته باشد داروی انتخابی است.

جوشاندهٔ مرغ در سنگ کلیه، یرقان‌های کبدی، یرقان‌های انسدادی مصرف می‌شود. در برونشیت حادّ و آب آوردن انساج (آسیت) و بیماری‌های مزمن پوست از آن بهره‌برداری می‌شود. عصارهٔ ریشهٔ مرغ در درمان بیماری دیابت مؤثر تشخیص داده شده است.

این دارو در درمان بیماری‌های سیستم لنف و گانگولیون‌ها اثر مطلوبی دارد.

مقدار مصرف:

بیست گرم در هزار که این نیز یکی از حل کننده‌های مهّم سنگ‌های کیسه صفرا است.

1- AGROPYRUM REPENS 2- TRITICINE 3- CHIENDENT

کومارین موجود در ناخنک بهترین شل کنندهٔ خون در نارسایی کرونر، موسین یک عامل مؤثر در دفع کلسترول، سلولز و مواد فیبری نیز چنین‌اند.

ناخنک یا اکلیل[1]

و یا TRIGONELLA GRANDIFLORA از خانواده لگومینه

ترکیب شیمیایی: سرشاخه‌های گلدار (یعنی میوهٔ آن) دارای کومارین است که از اتصّال مضاعف گلوکزیدی بنام مه‌لی لوتوزید[2] به حالت گلوکز و اسید کوماریک (سیس اکسی هیدروکسی سنامیک) دیده می‌شود فرمول آن $C_9 H_6 O_2$ می‌باشد. ناخنک دارای ترکیبات بیشتری است که هنوز به‌خوبی شناخته نشده است.

خواص درمانی: اثر آرام کننده نرم کننده، مدّر، هضم کنندهٔ غذا، رافع تحریکات عصبی، داروی ضد بی‌خوابی، سرگیجه، اضطراب و مؤثر بر دردهای میگرنی و روماتیسمی است. ناخنک در دفع ادرار، التهاب مثانه، مجاری اداری، ورم کلیه‌ها و قولنج‌های کبدی بسیار مؤثر می‌باشد. ناخنک و خارخسک تواماً بهترین داروی ضد سوزش دستگاه تناسلی ـ ادراری می‌باشد. ارزش دارویی این گیاه و مقصود این کتاب این است که از خاصیّت ضد انعقادی آن به‌جای آسپرین و مواد دیگر شل کنندهٔ خون از آن در بیماران کرونری استفاده شود، زیرا بهترین داروی ضد تصلّب شرایین و نارسایی گردش خون است. از این دارو در درمان حالات مالیخولیایی، عوارض یائسگی استفاده می‌شود. برای روماتیسم مفصلی و ورم ملتحمهٔ بهاره، به‌صورت شستشو از آن استفاده می‌شود.

1- MELILOTUS OFFICINALIS

2- MELILOTOSIDE

اسیدهای آلی مرکبات ضد التهاب و مواد اضافی خون، گلوسیدها انرژی‌زا و نیرودهنده، پکتین و نیاسین و آماروئیدها ضد چربی اضافی، فلاونوئیدها ضد التهاب و هیستامین و ویتامین‌های موجود مرکبات بالا برندهٔ مقاومت دفاعی

نارنگی[1] از خانوادهٔ روتاسه

ترکیب شیمیایی: در پوست آن اسانسی وجود دارد که دارای دی لیمونن[2]، دی ال لیمونن، کارن[3] و لینالول می‌باشد.

در سرشاخه‌های جوان و برگ آن اسانس پتی گرین وجود دارد. در آب نارنگی قند، آمینواسید، آهن، هیدرات‌های کربن، کلسیم، فسفر، سدیم، پتاسیم، ویتامین A و C، تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین وجود دارد.

خواص درمانی: ملیّن، مقوّی، نیرو بخش عضلانی، تقویت کنندهٔ دستگاه گوارش می‌باشد.

شکوفه‌های نارنگی محرّک اعصاب محیطی، مرکزی و آرام‌بخش می‌باشد.

برگ‌های این گیاه مانند سایر برگ‌های مرکبّات به‌صورت جوشانده برای شستشوی زخم‌ها به‌کار می‌رود.

از نطر سایر خواصّ مشابه خواصّ سایر مرکّبات می‌باشد.

1- CITRUS NOBILIS 2- DILYMONEN 3- CAREN

... اللّهم کما اریتنا اولها فی عافیةٍ فارنافی آخرها فی عافیةٍ[1]

پروردگارا همچنان که مرا از اوّل در صحّت و سلامت آفریدی، تا آخر آن را حفظ فرمای.

نارنج[2] از خانوادهٔ روتاسه

ترکیب شیمیایی: در نارنج وجود ویتامین B_1 و پرو ویتامین A مشخص شده است و از گل‌های نارنج مقداری اسانس روغنی بنام نرولی بیگارد[3] به‌دست می‌آید واز آن عرق بهار نارنج گرفته می‌شود. در پوست نارنج هیسپریدین، ایزوهیسپریدین، اورانیتامارین اسید متبلور و بی‌شکل وجود دارد. در گزارشات بیشتر دانشمندان وجود اسانسی بنام پتی گرین، هفت هیدروکسی کومارین و ژرانیل اتر مشخص شده است.

خواص درمانی: آب نارنج با شکر مسهل مواد صفراوی بوده و کم کنندهٔ کلسترول نیز می‌باشد. سفتی خون را درمان کرده، مقوی، فرح‌بخش و نشاط‌آور است.

نارنج شستشو دهندهٔ مواد اضافی خون است، اشتها را تحریک کرده، ضد تخمیر و تخمه می‌باشد. آب نارنج ضد سنگ کلیه و سنگ‌های صفراوی است. نارنج تمام خواص مرکبات را دارا می‌باشد.

۱ـ ضمن حدیثی از رسول گرامی (ص)

2- CITRUS BIGARADIA

3- OIL OF NEROLY BIGARD

چاقی آب انباری است که سلامتی، جوانی، شادمانی و طول عمر را به تدریج در خود غرق می‌نماید.

نخودفرنگی[1] از خانوادهٔ لیگومیناسه

ترکیب شیمیایی: این ماده غذایی ـ دارویی دارای آلکالوئیدتری گلونلین و ارسنیک می‌باشد. در دانهٔ رسیدهٔ نخود فرنگی ماده‌ای وجود دارد که شبیه هورمون ضد جنسی است این هورمون را اصطلاحاً ANTISEX HORMONIC گویند. به‌نظر می‌رسد خاصیت این ماده کم کنندهٔ نیروی باه باشد.

اسراف در خوردن روغن دانهٔ نخود فرنگی مردان را عقیم می‌کند و در زنان نیز باعث چنین حالتی می‌گردد. دانشمندان معتقدند که عمل ترکیب اسپرم و اول را مختل می‌سازد نه اینکه باعث شود نطفه مرد و زن از بین برود (مانع عمل لقاح می‌شود).

در نخود فرنگی پروتئین، چربی، هیدرات دوکربن، فسفر، کلسیم، آهن، سدیم، پتاسیم، ویتامین A و C، تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین وجود دارد.

خواص درمانی: ضماد آرد آن نرم کننده و محلل تومورها می‌باشد (مثل آرد نخود معمولی). این مادهٔ غذایی خنک کننده بوده و التهابات داخلی را دفع می‌نماید. خاصیت ضد تبی آن ثابت شده است.

نخود فرنگی بهترین داروی ضد مرض قند می‌باشد معتقدند که شیر را زیاد کرده و در پایین آوردن چربی‌های خون مؤثر می‌باشد.

1- PISUM SATIVUM

بیشترین بودجه بهداشت و درمان را کسانی می‌خورند که، بیشتر از همه غذای مملکت را خورده‌اند.

نعناع[1] از تیره لابیاسه

ترکیب شیمیایی: وجود یک اسانس روغنی قرار از انواع آلدئیدها و دی‌کارون، کارون، دی سیلوسترون و سیترونل لول در آن ثابت شده است.

درگونه‌های مختلف این گیاه از نظر مادهٔ مؤثره، تفاوت زیادی مشاهده می‌شود. در بعضی از گونه‌ها مانتول $C_{10}H_{20}O$، سی نن، کتون، منتوفوران، پی پری تون، مانتون، پولگون، دی پانتن، کاروئول، لیمونن، اسید والرینیک و اسید استیک گزارش شده است.

خواص درمانی: گروه نعناعیان همگی دافع گازهای دستگاه گوارش، ضد نفخ، ضد اسپاسم، تقویت کنندهٔ معده، ضد کولیت‌ها مخصوصاً کولیت عصبی، ضد استفراغ و اسهال می‌باشند. مانتول موجود در نعناع که نوعی کافور است روده‌ها را ضد عفونی کرده و بوی بد آن‌را از بین می‌برد. بوی بد دهان را نیز دفع کرده و بر روی دستگاه قلبی ـ عصبی اثر آرام‌بخش دارد.

این ماده بر روی اندام‌های تناسلی اثر محرک دارد. کسانی که مبتلا به طپش قلب و ضعف آن می‌باشند مصرف عرق نعناع یاخوردن سبزی آن برایشان مؤثر و نافع است، (به‌علت وجود کافور).

1- MENTHA PIPERATA

طبیعت همیشه به‌سوی سلامتی و تندرستی قدم برمی‌دارد چرا چشمان ما باد کرده، دهان خشکیده، زانوها دردناک و نفس تنگی داریم. این امراض از چه راهی وارد شده‌اند؟ جز از راه دهان؟!

هندوانه[1] از خانوادهٔ کوکوربیتاسه

ترکیب شیمیایی: در هندوانه وجود سیترولین[2] مشخص شده و در میوهٔ رسیدهٔ آن کاروتن و لیکوپن و مانیتول به ثبوت رسیده است. مانیتول که یک قند الکلی است ماده‌ای است متبلور، شیرین به‌فرمول $HOCH_2(CHOH)_4\ CH_2\ OH$، این ماده در مانان که از درخت زبان گنجشک نیز به‌دست می‌آید، بافت می‌شود. از احیای قند مانوزیک هگزوز به‌فرمول $C_6H_{12}O_6$ به‌دست می‌آید.

در هندوانه روغن ثابتی وجود دارد. پکتین آن فراوان و نیز ویتامین A و C در آن گزارش شده است.

در تخمه هندوانه اوره آز[3] و سیترولین به وفور یافت می‌شود.

هندوانه دارای املاحی است که تورم و التهابات داخلی مخصوصاً التهابات دستگاه تناسلی - ادراری را کم می‌کند. (وجود اوره آز)

هندوانه دارای ماده‌ای است بنام کوکوربوسیترین[4] که عامل پایین آورندهٔ بسیار خوبی در فشار خون می‌باشد. مطالعات دانشمندان نشان داده است که ال گلوتامیک اسید موجود در تخم هندوانه برای معالجهٔ کمبودهای دماغی و فکری در کودکان و نوجوانان بسیار مؤثر است. مطالعات دیگری وجود آمیو اسید جدیدی بنام آلفا - آمینو - بتا (پیرازولیل - ان) پروپیونیک اسید را در هندوانه ثابت کرده است.

در تخمه هندوانه نیز بتا پیرازول - هشت ایلالامین[5] که یک اسید امینه هست وجود دارد.

در هندوانه به‌طور کلی پروتئین، مواد چرب، هیدرات دوکربن، کلسیم، فسفر، آهن، سدیم،

1- CITRULLUS VULGARIS
2- CITRULLINE
3- UREAS
4- COCUR BOCITRIN
5- B-PYRAZOL 8 YLALAMINE

پتاسیم، ویتامین A و C، تیامین و نیاسین وجود دارد.

خواص درمانی: در معالجهٔ یرقان، گرفتگی کیسه صفرا، خارش و آلرژی، سوزش ادرار، بزرگی پروستات، التهابات دستگاه تناسلی ادراری، خشکی دهان، غلظت خون، بالا بودن فشار خون مورد مصرف دارد.

هندوانه نرسیده و شیرین نشده برای بیماران قندی ضرری ندارد.

مغز تخمهٔ هندوانه مدّر، ضد التهاب، ضد سنگ کلیه و سفتی خون، کهیر و آلرژی می‌باشد. به‌طور کلی هندوانه و تخمهٔ آن هر دو برای بیماران سوداوری مزاج بهترین دارو و غذاست. بهتر است هندوانه را قبل از صرف غذا میل نماید.

خوردن هندوانه و تمبر هندی برای حالات صفراوی و حالات بررسی شده فوق مؤثر و مفید واقع می‌شود.

کسانی که دارای ناراحتی گوارشی می‌باشند بهتر است از آب هندوانه استفاده نمایند.

بهترین تمرین و راه لاغر شدن این است که با شهامت نصف بشقاب غذای خود را خالی کنید.

هلو[1] از خانوادهٔ رزاسه

ترکیب شیمیایی: در شکوفه‌های نیمه باز شدهٔ هلو تریفولین، در مغز هستهٔ آن دیاستاز امولسین و گلوکزید، آمیگدالین، اسید پروسیک، کولین، استیل کولین، در شاخه‌های درخت هلو هتروزیدی بنام پرسی کوزید و در برگ‌هایش آمگدونیتریل و در شاخه‌های نازک وجوان آن دو فلاونول گلوکزید یافت می‌شود.

در هستهٔ هلو مادهٔ روغنی شبیه بادام تلخ وجود دارد. به‌علت وجود اسید سیانیدریک در هستهٔ هلو خاصیت سمی داشته بایستی از مصرف آن خودداری شود.

1- PRUNUS PERSICA

استیل کولین و کولین در خود میوهٔ هلو نیز فراوان است.

میوهٔ هلو دارای هیدرات‌های کربن، کلسیم، منیزیم، آهن، ویتامین A و C، اسید سیتریک، اسید مالیک، اسید وینیک، ریبوفلاوین و نیاسین می‌باشد.

خواص درمانی: هلو ضد تصلّب شرایین بوده (وجود کولین) و مؤثر بر نارسایی عروق کرونر (استیل کولین) و نیز پایین آورندهٔ فشار خون می‌باشد. برگ خشکیدهٔ هلو به مقدار کم ملیّن و شستشوی با آن پوست را لطیف و نرم می‌نماید. روغن مغز هستهٔ هلو به‌صورت مالیدنی برای اگزمای اطفال بسیار موثر می‌باشد، مثل اگزمای ناحیه کفل، قسمت جلوی رانها، پشت گوش، روی گونه و ساق پا.

همه می‌دانند که غذای خوب برای انسان‌ها ساخته شده است، اما چقدر و چطور باید خورد؟

هویج[1] از خانوادهٔ آمبلی فرا

ترکیب شیمیایی: وجود پیرولیدین[2] و دوسین[3] دوکوسترین[4] و اسانس روغنی قرار بنام لیمونن، پتی نن و سی نه نئول در هویج ثابت شده است.

تخم هویج دارای اسید تیک لیک، اسارون و بیزابول می‌باشد. بررسی‌های علمی دیگری وجود ارسنیک را در تخم هویج ثابت کرده است.

در هویج آلفا، بتا و گاما کاروتن وجود دارد. در اسانس روغنی هویج کارونال نیز به اثبات رسیده است.

هویج دارای هیدرات دو کربن، کلسیم، پتاسیم، فسفر، ویتامین A و C فراوان، تیامین، آهن، ریبوفلاوین و نیاسین است.

خواصّ درمانی: از عصارهٔ غدّهٔ هویج در معالجهٔ سوختگی‌ها استفاده می‌شود. تخم هویج مدّر بوده در ازدیاد شیر، مخصوصاً اسپرم و خون کاملاً مؤثر می‌باشد.

1- DAUCUS CAROTA　2- PYROLIDINE　3- DAUCINE　4- DAUCOSTERINE

تخم هویج و ساقهٔ زیرزمینی آن برای معالجهٔ بیماری‌های کبدی به‌کار برده می‌شود. اخراج سنگ کلیه، ازدیاد ادرار، کوچک کردن کبد و طحال بزرگ یکی از اعمال درمانی هویج است.

بهترین منبع ویتامین A و C بوده از این رو کمبودهای این دو ویتامین را جبران می‌نماید.

بعضی‌ها بدون اینکه به‌دانند چه می‌خورند، فقط می‌خورند این یک نوع آتش به خرمن زدن است.

یونجه[۱] یا لوزرن[۲] از تیره پاپی لیوناسه

ترکیب شیمیایی: ترکیب شیمیایی این گیاه قبل و بعد از گل دادن با هم متفاوت است، به‌طوری که پروتئین‌های آن در آغاز گل دادن زیادتر و مواد سلولزی آن کم‌تر است.

پروتئین‌های آن شامل لیزین[۳] به‌فرمول $C_6H_{14}N_2O_2$ و آرژی نین[۴] به فرمول $C_6H_{14}N_4O_2$، هستیدین به فرمول $C_6H_9N_3O_2$، آدنین به فرمول $C_5H_5O_5$، فنیل آلانین و اسپاراژین[5] به فرمول $C_4H_8N_2O_3$ و سیستین[۶] به فرمول $C_6H_{12}NO_4S_2$ می‌باشد.

یونجه دارای هیدرات‌های کربن، دیاستازها، نوعی ساپونین، ستون، دو مادهٔ رنگی، اسید فسفریک، ویتامین‌های A و E و C و K، پتاسیم، فسفر، آهن و مخصوصاً سرشار از کلسیم است.

اسید مزوگالیک و اسید اگزالیک به فرمول C_3H2O5 در آن وجود دارند.

۱ ـ متیل ـ ۲ فنیل ۳ نفتاکینون یاعنصر اصلی انعقاد خون (ویتامین K) و ویتامین D عوامل اصلی یونجه می‌باشند. مهمتر از همه وجود سیلیکون در یونجه است که بهترین پایین آورنده کلسترول می‌باشد.

خواص درمانی: به‌علت دارا بودن مواد ازته و ویتامین‌های مختلف، پودر خشک برگ آن و تخم کوبیدهٔ آن برای تغذیه اطفال غذای خوبی می‌باشد که حائز اهمیت است. به‌علت وجود مواد آهکی در معالجهٔ راشیتیسم و نموّ استخوانی دارویی موثر است. یونجه منبع اصلی تهیه کلروفیل و کاروتن است.

1- ALFA ALFA 2- LUZERNE 3- LISINE 4- ARGININE
5- ASPARAGINE 6- CYSTINE

مشکلات بزرگ کارهای کوچکی هستند که به موقع انجام نشده‌اند.

نسخه‌های مجرّب[1]

اسیداوریک خون

زرشک	۳۰ گرم	عنّاب	۲۰ گرم
خارخسک	۲۰ گرم	ناخنک	۲۰ گرم
لیمو عمانی	۱۰ گرم		

دو قاشق غذاخوری در دو لیوان آب کمی جوشانده، صبح و ظهر و شب قبل از غذا میل نمایند.

استفراغ‌های آبستنی (ویار) و هر علت دیگر

کبابه	۵ گرم	هیل	۵ گرم
میخک	۵ گرم		

همه را نرم کوبیده، یک قاشق مرباخوری با شربت قند صبح و ظهر و شب بعد از غذا میل نمایند.

آفت‌های مزمن دهان و سایر اعضاء لیکن پلان، زخم‌های مزمن دهان، پَم فیگوس

مریم گلی	۲۰ گرم	گلنار	۱۰ گرم
تاج‌ریزی	۱۵ گرم	میوهٔ سرو یا کاج	۵۰ گرم

دو قاشق غذاخوری در پانصد سی‌سی آب جوشانده مرتباً غرغره و مضمضه نمایند.

---

۱ ـ این نسخه‌ها در درمانگاه حضرت جعفربن محمد صادق (ع) ـ در اصفهان ـ در طی سالهای متمادی به بیماران تجویز شده است.

آسم برونشی، سرفه، تنگ نفس، برونشیت مزم، سرماخوردگی و تب

درمنه	۱۰ گرم	گل زوفا	۱۵ گرم
ریشهٔ شیرین بیان	۲۰ گرم	ریشه سوسن	۲۰ گرم
رازیانه	۲۰ گرم	سیاه‌دانه	۱۵ گرم

ریشه را نیمکوب کرده، ده گرم در پانصد سی‌سی آب کمی جوشانده قبل از سه وعده غذا میل نمایند.

آب ریزش بینی، حساسیت، رینیت آلرژیک، گریپ و عطسه‌های مکرر

روغن زیتون ۱۵ گرم و سیاه‌دانه ۵ گرم

را نرم کوبیده در روغن زیتون پخته، صاف کنند در بینی بچکانند.

اگزمای مرطوب، خارش، غرور آکنه و جوش‌های مزمن

گوگرد زرد	۵ گرم	سفیداب قلع	۵ گرم
مرداسنگ	۵ گرم	آرد جو	۱۰ گرم
ماست	یک استکان	سرکه	دو استکان

داروها را نرم کوبیده در سرکه و ماست پخته، روزی سه مرتبه بمالند.

اگزمای خشک، پوسته پوسته شدن بدن، جرب، کچلی و قارچ‌ها

گوگرد زرد	۵ گرم	کتیرا	۵ گرم
موم عسل	۵ گرم	روغن زیتون	۵۰ گرم
نشاسته	۵ گرم		

داروها را در روغن زیتون پخته با کمی جوشانده، سه مرتبه در روز بمالند.

آبسهٔ پستان و آبسه‌های سایر جاهای بدن

گل پنیرک	۵ گرم	آرد باقلا	۱۰ گرم
گل ختمی	۱۰ گرم	کشمش کولیان	۵ گرم
تخم کاوشه	۱۵ گرم	تخم شنبلیله	۱۵ گرم

همه را نرم کوبیده با شیر خمیر نمایند و به محل تورم ضماد کنند.

اکسیروز (کرمک)

درمنه ۲۰ گرم

دو قاشق غذاخوری (ده گرم) در پانصد سی‌سی آب (دو لیوان) جوشانده تا یک چهارم شود، هر شب با یک قطعهٔ پنبه آغشته به دارو از راه مقعد شیافت نمایند (پنبه دارویی تا صبح بماند).

اکسیروز (کرمک)

درمنه	۵ گرم	سیاه دانه	۵ گرم
صبر زرد	۵ گرم		

همه را نرم کوبیده در پنجاه سی‌سی روغن زیتون جوشانده هر شب مثل نسخهٔ قبل عمل نمایند.

اکسیروز (کرمک) به‌صورت خوردنی

افسنیتن	۱۰ گرم	درمنه	۲۰ گرم
بومادران	۱۰ گرم	آویشن	۲۵ گرم
شاه‌تره	۱۵ گرم		

ده گرم دارو پانصد سی‌سی آب کمی جوشانده قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

آرتریت روماتوئید

پوست سفیدار یا کبوده	۱۰۰ گرم	میوهٔ سرو	۵۰ گرم
پوست بید	۲۰۰ گرم		

چهار قاشق غذاخوری شب در پانصد سی‌سی آبجوش خیسانده، صبح از جوشاندهٔ آن قبل از غذا دو استکان میل نمایند.

آرتریت روماتوئید

رازیانه	۱۵ گرم	شیرین بیان	۲۵ گرم
تخم کرفس	۳۰ گرم	گل اروانه	۱۵ گرم
ناخنک	۲۰ گرم	آویشن	۲۰ گرم

ده گرم دارو در پانصد سی‌سی آب پس از کمی جوشاندن، قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

اسهال مزمن، کلیت ساده، نفخ شکم، اسهال حادّ

تخم خرفه	۱۵ گرم	مازو	۱۵ گرم
کندر	۵ گرم		
گلنار	۱۰ گرم		
گل ارمنی	۱۵ گرم[1]		

همه از نرم کوبیده یک قاشق مرباخوری قبل از هر غذا میل نمایند.

آب‌ریزی از چشم (گرفتگی مجرای اشک)

گل بنفشه	۱۵ گرم	بابونه	۵ گرم
ناخنک	۱۰ گرم	آمله مقشر	۵ گرم

یک قاشق مرباخوری در یک لیوان آب جوشانده، چشم را صبح و ظهر و شب بشویند

آرتروزها، درد مفاصل، کمر، زانو، گردن و شانه

تخم کرفس	۲۵ گرم	بادیان	۱۰ گرم
زنیان	۱۰ گرم	مرزنجوش	۱۰ گرم
تخم شوید	۱۰ گرم	آویشن	۲۰ گرم
مخلصه	۱۵ گرم		

۵ گرم در پانصد سی‌سی آب پس از کمی جوشاندن قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

آروغ زدن یا هواخوری (آیروفاژی)

بادرنجوبه	۱۵ گرم	تخم شوید	۱۵ گرم
پودینه	۲۰ گرم		

۵ گرم در پانصد سی‌سی آب کمی جوشانده قبل از غذا یک استکان یا بعد از غذا میل نمایند.

انگل‌های روده‌ای، آسکاریس، اکسیور و مخصوصا ژیاردیا

درمنه	۲۵ گرم	شاه‌تره	۱۵ گرم
بومادران	۲۵ گرم	آویشن	۳۵ گرم

یک قاشق غذاخوری با دو لیوان آب کمی جوشانده، دو استکان قبل از هر غذا میل شود.

---

۱ ـ گِل ارمنی ترکیبی است از کربنات کلسیم و اکسیدآهن

آب‌زن یا حمام دارویی: بواسیر، ترشحات زنانگی و پایین افتادن مثانه و رحم

برگ مورد	۲۵۰ گرم	مریم گلی	۱۰۰ گرم
جفت بلوط	۵۰ گرم	برگ سرو یا میوه کاج	۲۵۰ گرم

هشت قاشق غذاخوری داروها را در یک ظرف با شش لیتر آب جوشانده سپس صاف کنند و در یک طشت ریخته گرم گرم در آن بنشینند.

پماد ضد تورم مفاصل، درد کمر، دیسک‌های کمری (درد عصب سیاتیک)

تخم شوید	۲۰ گرم	مرزنجوش	۲۰ گرم
ناخنک	۲۵ گرم	تخم اسفند	۱۵ گرم
پودینه	۲۰ گرم		

همه را نرم کوبیده در ۴۰۰ گرم روغن زیتون جوشانده از محلول حاصل به محل بیماری بمالند.

درد جلو قلبی، خفقان، نارسایی کرونرها، آنژین صدری

سنبل‌الطیب	۱۵ گرم	شاه‌تره	۱۰ گرم
گل سرخ	۵ گرم	بادبان	۲۰ گرم
بالنگو	۲۰ گرم	ناخنک	۳۰ گرم

ناخنک‌ها را نیمکوب کرده، دو قاشق غذاخوری در دو لیوان آب کمی جوشانده قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

کلیت عصبی

اسطو خدوس	۲۵ گرم	مرزنجوش	۱۰ گرم
بادرنجویه	۲۵ گرم	آویشن	۲۰ گرم
تخم گشنیز	۵ گرم	گل‌پر	۱۵ گرم

یک قاشق غذاخوری با دو لیوان آب کمی جوشانده قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

اعتیاد به هر گونه مادهٔ مخدّره

گل شقایق ۵۰ گرم، نرم کوبیده در ۲۵۰ گرم عسل حل کرده هر چهار ساعت یک قاشق مرباخوری میل نمایند.

آسم ریوی

درمنه ۳۰گرم ـ ریشه ایرسا ۳۵گرم ـ شیرین بیان ۳۵گرم نیمکوب کرده، جوشانده (پانزده گرم در پانصد سی‌سی آب) قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

آسم، برونشیت، سرماخوردگی، حساسیّت و سرفه‌های مقاوم

ریشهٔ شیرین بیان	۲۰گرم	گل ختمی	۱۰گرم
گل بنفشه	۱۰گرم	گل زوفا	۱۵گرم
گل پنیرک	۱۰گرم	سیاوشان	۱۰گرم
سه‌پستان	۵گرم	عناب	۵گرم
تاج‌ریزی	۵گرم	انجیر	۱۰ دانه
مویز	۲۰ دانه		

پانزده گرم در پانصد سی‌سی آب کمی جوشانده قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

آسم، سرفه، تنگ نفس

فراسیون	۲۵گرم	سبوس گندم	۴۰گرم
مغز بادام شیرین	۵۰گرم	شکر سفید	۷۵گرم

همه را نرم کوبیده مثل حریره به‌پزند و به تدریج میل نمایند.

آسم، تنگ نفس، سرفه، برونشیت، التهاب ریه

رازیانه	۱۰گرم	تخم کرفس	۱۵گرم
گل زوفا	۱۵گرم	گل ختمی	۱۰گرم
ریشه اریسا	۲۰گرم	فراسیون	۱۰گرم
سیاوشان	۱۰گرم	تخم شنبلیله	۱۵گرم

انجیر، عناب و سه‌پستان از هر کدام پنج عدد به هر جوشانده اضافه شود تا با داروها بجوشد. ده گرم در پانصد سی‌سی آب قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

آسم ریوی

شیرین بیان	۲۰گرم	پودینه	۱۰گرم
فراسیون	۱۰گرم	سه‌پستان	۵گرم

ده گرم در پانصد سی‌سی آب کمی جوشانده صبح و ظهر و شب میل نمایند.

آسم

زوفا	۱۵ گرم	سیاه دانه	۱۵ گرم
فراسیون	۱۰ گرم		

همه را نرم کوبیده در ۲۵۰ گرم عسل حل کرده هر چهار ساعت یک قاشق مرباخوری میل نمایند.

آسم ریوی

سیاه دانه	۱۰۰ گرم	درمنه	۱۰ گرم
رازیانه	۵۰ گرم		

همه را نرم کوبیده هر چهار ساعت یک قاشق مرباخوری با شربت قند میل نمایند.

آنتی‌بیوتیک، ضد تب، سرماخوردگی، گریپ، زکام فصلی، عفونت‌های داخلی و خارجی

ریشه ایرسا	۵۰ گرم	ریشه کاسنی	۱۵ گرم
نعناع	۱۵ گرم	پونه	۱۰ گرم
آویشن	۱۰ گرم	گل بنفشه	۱۵ گرم

ریشه‌ها را نیمکوب کرده، همه را مخلوط نموده پانزده گرم در پانصد سی‌سی آب کمی جوشانده قبل از غذا دو استکان میل نمایند.

آنتی‌بیوتیک

ریشه کاسنی	۴۰ گرم	سیاوشان	۱۵ گرم
تخم خرفه	۱۵ گرم	پوست بید	۱۵ گرم
گل بنفشه	۱۵ گرم	شیرین بیان	۱۵ گرم
شاه تره	۵ گرم		

ریشه‌ها را نیمکوب همه را مخلوط نموده پانزده گرم در پانصد سی‌سی آب جوشانده دو استکان قبل از هر غذا میل نمایند.

آنتی‌بیوتیک

عرق کاسنی ـ عرق بید و عرق بیدمشک را به نسبت مساوی مخلوط کرده دو استکان بعد از هر غذا میل نمایند.

آنتی‌بیوتیک

اسطو خدوس	۲۵ گرم	نعناع	۱۵ گرم
پودینه	۱۵ گرم	آویشن	۱۵ گرم
ناخنک	۳۰ گرم		

۱۰ گرم در ۵۰۰ سی‌سی آب کمی پس از جوشاندن قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

آنتی‌بیوتیک، ضد تب، ورم، سرماخوردگی، سرفه و عفونت‌های ادراری

پوست بید	۲۰ گرم	سیاوشان	۱۵ گرم
برگ زبان گنجشک	۱۵ گرم	خارخسک	۲۰ گرم
ناخنک	۱۵ گرم	گل بنفشه	۱۵ گرم

دو قاشق غذاخوری (ده گرم) در دو لیوان آب (پانصد سی‌سی) کمی پس از جوشاندن دو استکان قبل از غذا میل نمایند.

آلرژی، حساسیّت، کهیر و خارش

گل بنفشه	۱۵ گرم	شاه تره	۱۰ گرم
تخم ترشک	۱۵ گرم	گل نار	۱۰ گرم
تخم گشنیز	۵ گرم	سماق	۲۰ گرم

ده گرم در پانصد سی‌سی آب پس از کمی جوشاندن قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

آب‌زن یا حمام دارویی برای مبتلایان به کیست تخمدان، تورم، زخم کل رحم ترشح و سوزش ادرار

مرزنجوش	۲۵۰ گرم	پودینه	۵۰ گرم
خار خسک	۲۰۰ گرم		

پنجاه گرم دارو در شش لیتر آب جوشانده، صاف نموده در یک ظرف بزرگ بریزند، گرم گرم در آن بنشینند (روزانه یک مرتبه).

بوی بد دهان

نعناع	۲۰ گرم	آویشن	۲۰ گرم
میخک	۵ گرم	جوز هندی	۵ گرم

همه را نرم کوبیده در یک بطر عرق نعناع حل کرده روزانه غرغره و مضمضه نمایند.

بدبویی دهان (این بیماری ممکن است مربوط به دندان‌ها، سینوس‌ها، معده، روده‌ها و ریه باشد برای بهبود آن نسخه‌های مربوط به هر یک از باید به‌کار برد).

میوهٔ کاج پانصد گرم اختیار نموده پس از جوشاندن در دو لیتر آب، روزانه غرغره و مضمضه نماید.

بدبویی دهان به‌علت گلو، معده و روده‌ها

هیل	۲۰ گرم	جوز هندی	۱۵ گرم
میخک	۱۵ گرم		

همه را نرم کوبیده با ۲۵۰ گرم نبات یا شکر مخلوط نموده هر چهار ساعت یک قاشق مرباخوری میل نمایند.

بدبویی دهان به‌علت سینوزیت چرکی

مرزنجوش	۵ گرم	بابونه	۵ گرم
گل بنفشه	۵ گرم	سیاه دانه	۱۰ گرم

یک قاشق مرباخوری در دو لیوان آب کمی جوشانده گرم گرم استنشاق نمایند.

بدبویی دهان به‌علت ورم معده یا روده‌ها

بادیان	۲۰ گرم	آویشن	۲۵ گرم
زنیان	۲۰ گرم	شاه تره	۱۰ گرم
زیره سبز	۱۰ گرم	بومادران	۱۵ گرم

۵ گرم در پانصد سی‌سی آب پس از کمی جوشاندن دو استکان قبل از غذا میل شود.

بدبویی دهان به‌علت کرم خوردگی، چرک، پیوره و خونریزی لثه

گلنار	۲۰ گرم	مازو	۲۰ گرم
کندر	۱۵ گرم	فوفل	۱۵ گرم
سماق	۳۰ گرم	تخم گشنیز	۵ گرم

همه را نرم کوبیده، مسواک را تر نموده به پودر آغشته نمایند و مسواک کنند.

بدبویی دهان به‌علت نفخ شکم

آویشن	۱۵ گرم	بادیان	۲۵ گرم
زنیان	۲۵ گرم	زیره کرمانی	۱۵ گرم

همه را نرم کوبیده هر چهار ساعت یک قاشق مرباخوری با شربت قند یا آب میل نمایند.

بدبویی جایی از بدن

مقداری از برگ سرو یا میوهٔ کاج را جوشانده محل بیماری را سه مرتبه شستشو نمایند.

بزرگی تیروئید، عظم تیروئید، ندول یا تومورهای ساده و التهاب

کندر	۲۰ گرم	افتیمون	۲۵ گرم
تخم کرفس	۵۰ گرم	تخم گشنیز	۵ گرم

همه را نرم ساییده هر ۴ ساعت یک قاشق مرباخوری با شربت قند میل نمایند.

بزرگی تیروئید

گل حلوا (تاج خروس)	۲۰ گرم	تخم کتان	۳۰ گرم
گل پنیرک	۲۰ گرم	ناخنک	۲۰ گرم
تخم شنبلیله	۳۰ گرم		

همه را نرم کوبیده یک قاشق غذاخوری در شیر حل کرده به‌صورت ضماد بـه مـحل تـورم گذارده شود.

بزرگی یا عظم پروستات

تاج‌ریزی	۱۵ گرم	گل زوفا	۲۰ گرم
شیرین بیان	۲۵ گرم	گل ختمی	۱۵ گرم
ریشه سوسن یا اریسا	۲۵ گرم		

ریشه‌ها را نیمکوب کرده، ده گرم در پانصد سی‌سی آب پس از کمی جوشاندن، قبل از غذا دو استکان میل نمایند.

برص یا لک و پیس

شوره (باروت)	۱۰ گرم	سیاه دانه	۲۰ گرم
زاج سفید	۵ گرم	درمنه	۲۰ گرم

همه را نرم سائیده و ۲۰۰ گرم سرکه انگور بپزند به محل بیماری سه مرتبه در روز بمالند.

برص یا لک و پیس (مالیدنی)

حنا	۱۰۰ گرم	نوره (داروی حمام)	۵۰ گرم

مخلوط کرده در ۲۵۰ گرم سرکه انگور پخته سه مرتبه در روز بمالند.

برص (خوردنی)

سیاه دانه	۵۰ گرم	تخم شنبلیله	۲۰ گرم
رازیانه	۲۰ گرم	زیره سبز	۱۰ گرم

همه را نرم کوبیده هر چهار ساعت یک قاشق مرباخوری با شربت قند میل نمایند.

برص (خوردنی)

سیاه دانه	۵۰ گرم	تخم کرفس	۵۰ گرم

هر دو را نرم کوبیده با شربت قند مثل نسخهٔ فوق عمل نمایند.

بی‌خوابی

گل بنفشه	۲۰ گرم	بادرنجوبه	۲۰ گرم

هر شب موقع خواب یک قاشق مرباخوری با یک لیوان آب کمی جوشانده میل نمایند.

برونشیت حاد و مزمن، سرماخوردگی، سرفه، تنگ نفس

گل ختمی	۱۰ گرم	گل بنفشه	۱۵ گرم
گل پنیرک	۱۰ گرم	شیرین بیان	۲۵ گرم
سیاوشان	۱۰ گرم	خار خسک	۱۵ گرم
ناخنک	۱۵ گرم		

ده گرم در پانصد سی‌سی آب کمی پس از جوشاندن دو استکان قبل از هر غذا میل نمایند.

بی‌اشتهایی

افسنتین	۱۰ گرم	نعناع	۲۰ گرم
زیره سیاه	۱۵ گرم	بومادران	۱۰ گرم

یک قاشق غذاخوری در دو لیوان آب کمی جوشانده، دو استکان قبل از هر غذا میل نمایند.

بواسیر

گل ارمنی	۵ گرم	مازو	۵ گرم
تخم مورد	۵ گرم	موم	۵ گرم

داروها را نرم کوبیده موم را در پنجاه گرم روغن زیتون حل کرده سپس بقیه داروها را اضافه نموده به‌پزند تا به قوام آید، شب‌ها مثل شیاف استعمال نمایند (با یک قطعهٔ پنبه به اندازهٔ فندق)

بواسیر بچه‌ها (خروج مقعد)

کندر	۵ گرم	گل ارمنی	۱۰ گرم
گلنار	۵ گرم	جفت بلوط	۵ گرم
موم	۵ گرم	کتیرا	۵ گرم

همه را نرم کوبیده، قبلاً موم را با دو استکان روغن زیتون حل کرده، بقیه داروها را اضافه نموده به‌پزند تا خمیر شود، مثل بالا عمل نمایند.

بواسیر کودکان و همچنین بزرگان

مقداری میوهٔ کاج را جوشانده روزی دو مرتبه صبح و عصر در آب آن بنشینند.

پوسته پوسته شدن، حساسیت دست‌ها به‌علت تماس با مواد پاک کننده، شاخی شدن پوست (هیپرکراتوز)، اگزما، خشک شدن و ترک خوردن پوست دست و لب و صورت

مغز قلم گاو	یک عدد	کتیرا	۵ گرم
نشاسته	۵ گرم	گلیسیرین	۴۰ گرم

مغز قلم خام را خارج کرده با گلیسیرین حرارت دهند سپس بقیهٔ داروها را اضافه کرده تا به صورت کرم درآید بمالند.

پیری زودرس، چین و چروک صورت

ریشه ایرسا یا سوسن ۲۰۰ گرم نیمکوب کرده پنج قاشق آن‌را در چهار لیوان آب جوشانده تا نصف شود، با این آب روزانه صورت را ماساژ دهند.

پسوریازیس، اگزما، درماتوزها[۱] در مولیزبولوز[۲] هیپرکراتوز[۳]

حنا	۱۵ گرم	شاه تره	۲۰ گرم
گوگرد زرد	۵ گرم	گل ارمنی	۱۰ گرم
نشاسته	۲۵ گرم	کتیرا	۵ گرم
قارا	۲۰ گرم		

همه را نرم ساییده، قارا را در ۲۵۰ گرم روغن زیتون حرارت داده تا حل شود سپس بقیه داروها را اضافه نمایند حرارت داده تا قوام آید، روزانه سه مرتبه بمالند.

پسوریازیس

پانصد گرم برگ، ساقه و ریشهٔ ترشک را نرم کوبیده در پانصد گرم سرکه انگور پخته تا به قوام

---

۱ ـ ورم‌های پوستی

۲ ـ بیماری‌های تاولی پوست

۳ ـ شاخی شده پوست

آید، محلول را روزانه به محل بیماری بمالند.

پیوره، خون‌ریزی لثه، بدبویی دهان، چرک کردن لثه‌ها

مازو	۱۵ گرم	تخم مورد	۵ گرم
فوفل	۱۵ گرم	سماق	۵۰ گرم
گلنار	۱۵ گرم		

همه را نرم کوبیده، مسواک را تر کرده به پودرها آغشته نموده، مسواک نمایند.

پتی ریازیس یا قارچ‌های پوستی (لکه‌های قهوه‌ای روی سینه و پشت)

کف دریا	۲۵ گرم	سیاه دانه	۳۰ گرم
اشنان	۴۵ گرم		

همه را نرم کوبیده در آب میوهٔ کاج حل کرده به محل بیماری بمالند.

تیک عصب تری ژوما (درد عصب سه‌قلو)

بادرنجویه	۲۰ گرم	گل ارونه	۲۰ گرم
مرزنجوش	۲۰ گرم	بابونه	۱۰ گرم
اسطو خدوس	۳۰ گرم		

پنج گرم در پانصد سی‌سی آب کمی جوشانده قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

تب بر، ضد سرماخوردگی، گریپ

پوست بید	۲۰ گرم	تخم خرفه	۱۵ گرم
بومادران	۱۰ گرم	شیرین بیان	۲۰ گرم
ریشه کاسنی	۱۵ گرم	شاه‌تره	۱۰ گرم
گل بنفشه	۱۰ گرم		

دو قاشق غذاخوری در دو لیوان آب کمی جوشانده قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

ترشح واژینال، عفونت‌های رحم و ضمایم آن

گل نار	۲۰ گرم	کندر	۱۵ گرم
تخم خرفه	۲۰ گرم	تخم کرفس	۲۰ گرم
گل ارمنی	۱۵ گرم	تخم مورد	۱۵ گرم

همه را نرم ساییده هر چهار ساعت یک قاشق مرباخوری با شربت قند میل نمایند.

جرب یا خارش شبانه

گوگرد زرد	۵ گرم	روغن زیتون	۲۰ گرم

مخلوط کرده حرارت دهند سه مرتبه در روز به محل بیماری بمالند.

چاقی

سداب	۲۰ گرم	زیره	۳۰ گرم
مرزنجوش	۲۵ گرم	بادیان	۲۵ گرم

دو قاشق غذاخوری با دو لیوان آب کمی جوشانده قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

چربی خون

تخم شوید	۳۰ گرم	تخم شنبلیله	۳۰ گرم
تخم خرفه	۲۰ گرم	زرشک	۲۰ گرم

دو قاشق غذاخوری در دو لیوان آب کمی جوشانده دو استکان قبل از هر غذا میل شود.

چربی خون و فشار خون

ریشهٔ توت سفید	۲۵۰ گرم	لیموعمانی	۱۵ گرم
زرشک	۵۰ گرم	تخم شنبلیله	۵۰ گرم

ریشه را کوبیده، سه قاشق غذاخوری در سه لیوان آب جوشانده قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

چربی خون، سفتی شریان‌ها

توت خشک	۲۵۰ گرم	شکوفه ذرّت	۷۵۰ گرم

همه را نرم کوبیده روزانه به‌جای غذا تا حد امکان از آن استفاده شود.

حساسیت دست‌ها (به‌علت تماس با مواد پاک کننده)

کتیرا	۵ گرم	گلیسیرین	۳۵ گرم
نشاسته	۱۰ گرم		

داروها را نرم کوبیده با گلیسیرین کمی حرارت دهند، روزانه بمالند.

حساسیّت به‌طور عموم از قبیل کهیر، خارش و همهٔ آلرژی‌ها

گل بنفشه	۱۵ گرم	خار خسک	۲۰ گرم
تخم ترشک	۲۰ گرم	سه‌پستان	۵ گرم
شاه‌تره	۱۵ گرم	تخم گشنیز	۵ گرم
عناب	۲۰ گرم		

دو قاشق غذاخوری با دو لیوان آب کمی جوشانده قبل از هر غذا دو استکان میل شود.

حساسیت و خارش واژینال، کشاله ران، زیر پستان، پشت گردن، بین انگشتان

کاهو و گشنیز تازه از هر کدام پانصد گرم، خوب شسته، آب آن‌را بگیرند و به موضع خارش بمالند.

حساسیت، کهیر و آلرژی، خارش، تحریکات جلدی

روزانه سه قاشق غذاخوری خاکشیر در آبجوش حل کرده میل نمایند هم‌زمان از عرق شاه‌تره روزی سه استکان نیز استفاده کنند.

خارش گوش

۵ گرم آویشن را در یک لیوان آب جوشانده تا به یک چهارم تقلیل یابد. روزانه با این آب با

گوش پاک‌کن داخل گوش را بشویند.

خارش گوش

موم عسل	۲/۵ گرم (دو نیم گرم)	آویشن	۸ گرم
کتیرا	۱ گرم	روغن زیتون	۴۰ گرم

کتیرا و آویشن را نرم کوبیده، موم را در روغن حل کرده سپس کتیرا را اضافه نمایند، بقیه را به محلول داخل نموده کمی حرارت دهند، از این روغن روزانه داخل گوش را چرب نمایند.

خون‌ریزی ریوی

کندر	۱۵ گرم	گل ارمنی	۲۰ گرم
گلنار	۱۵ گرم	تخم خرفه	۲۰ گرم
بارهنگ	۲۵ گرم	تخم مورد	۵ گرم

همه را نرم کوبیده، هر چهار ساعت یک قاشق مرباخوری با شربت قند (یا با آب جوشیدهٔ میوهٔ کاج) میل نمایند.

خون‌ریزی معده و اثنی‌عشر

گل ارمنی	۱۰ گرم	خون سیاوشان	۵ گرم
کندر	۱۰ گرم	میوهٔ سرو	۲۰ گرم
ریشه مرجان	۵ گرم		

همه را نرم کوبیده یک قاشق مرباخوری هر چهار ساعت میل شود.

خون‌ریزی دستگاه تناسلی ادراری

گل ارمنی	۲۰ گرم	گلنار	۲۵ گرم
تخم خرفه	۲۵ گرم	سماق	۳۰ گرم

همه را نرم کوبیده هر چهار ساعت یک قاشق مرباخوری میل نمایند.

خون‌ریزی دستگاه تناسلی ادراری، معده، اثنی‌عشر و ریوی

ریشه انجبار	۵۰ گرم	سماق	۲۵ گرم
گل حلوا	۲۵ گرم		

ریشه را نیمکوب کرده، سه قاشق غذاخوری با دو لیوان آب کمی جوشانده، قبل از هر غذا

دو استکان میل نمایند.

خون‌ریزی بینی (رعاف)

پنجاه گرم تره را تمیز شسته، آب آن‌را به‌گیرند با قطره‌چکان در بینی بچکانند.

خشک کنندهٔ زخم‌های مزمن، زخم‌های عفونی و تراوش‌دار

زاج سفید	۵ گرم	مازو	۱۰ گرم
گلنار	۱۰ گرم	کندر	۱۰ گرم
پوست سبز گردو	۱۵ گرم		

همه را نرم کوبیده در آب ریشهٔ شیرین‌بیان پخته به‌صورت ضماد پس از شستشوی زخم، بر آن گذارند.

خشک کنندهٔ زخم‌های مزمن (زخم‌های بیماری قند)

ریشه انجبار	۱۵ گرم	مازو	۱۰ گرم
ریشه ایرسا	۱۵ گرم	گلنار	۱۰ گرم
ریشه شیرین بیان	۴۰ گرم	جفت بلوط	۱۰ گرم

همه را نیمکوب کرده، پنج قاشق غذاخوری در پانصد سی‌سی آب جوشانده تا نصف شود، روزانه با آن زخم را شستشو نمایند.

خشک کنندهٔ زخم‌های عفونی و مزمن (گانگرنوز[1])

پانصد گرم شیرین بیان را در دو لیتر آب جوشانده تا یک چهارم شود با این محلول روزانه زخم را شستشو نمایند.

درد جلو قلبی، خفقان، نارسایی کرونرها، آنژین صدری

گل گاوزبان	۱۵ گرم	مرزنجوش	۱۵ گرم
ناخنک	۳۰ گرم	رازیانه	۲۰ گرم
سنبل‌الطیب	۲۰ گرم		

ناخنک‌ها را نیمکوب کرده، با بقیه مخلوط کنند، دو قاشق غذاخوری در دو لیوان آب کمی جوشانده قبل از هر غذا دو استکان میل شود.

۱ ـ غانقریا یا زخم‌های پیش رونده و خورنده.

جوشانده قبل از هر غذا دو استکان میل شود.

رینیت آلرژیک، تب یونجه، حساسیت بینی، آبریزی و عطسهٔ فراوان

پودینه	۵ گرم	گل بنفشه	۱۰ گرم
مرزنجوش	۵ گرم		

یک قاشق مرباخوری با دو لیوان آب کمی جوشانده صبح و ظهر و شب استنشاق نمایند. باید توجه داشت که محلول گرم باشد.

ریزش مو

حنا	۱۰ گرم	روشنبلیله	۵۰ گرم
تخم شاهی	۵۰ گرم	موم	۵ گرم

روغن زیتون با کنجد ۲۵۰ گرم، موم را در روغن زیتون حرارت داده بقیه را نرم کوبیده در روغن حل کرده به‌جوشانند صاف کنند عصاره آن را شب‌ها به سر بمالند.

ریزش مو

گل زوفا	۲۰ گرم	سررو	۵۰ گرم
سیاوشان	۱۰ گرم		

روغن زیتون با کنجد ۲۵۰ گرم همه را نرم کوبیده در روغن حرارت داده صاف کنند یک شب در میان به سر بمالند.

ریزش مو

روغن نارگیل ـ روغن زیتون ـ روغن کنجد به نسبت مساوی یک شب در میان به سر بمالند.

ریزش موی سر

شنبلیله خشک	۲۵۰ گرم	تخم شاهی	۱۰۰ گرم
درمنه	۱۰۰ گرم	تخم شنبلیله	۱۵۰ گرم
مورد	۲۵۰ گرم	تخم مورد	۱۵۰ گرم

همه را نرم کوبیده، یک استکان در یک لیوان روغن کنجد جوشانده، صاف نموده، هفته‌ای

سه مرتبه به سر بمالند.

ریزش ابروها، مژه‌ها، شورهٔ پلک‌ها

سیاه‌دانه	۵گرم	آرد نخود	۵گرم

مخلوط کرده، نرم ساییده با یک زردهٔ تخم‌مرغ حل کرده روزی سه مرتبه بمالند.

ریزش موی سر

حنا	۱۰گرم	موم	۵گرم
تخم شاهی	۵۰گرم	روغن زیتون	۲۵۰گرم
شنبلیله	۵۰گرم		

همه را نرم کوبیده در روغن زیتون و موم ریخته به‌جوشاند تا گرم شود شب‌ها بمالند.

ریزش قطعه‌ای مو، مولیسک (پلاد)

تخم شاهی	۲۵گرم	تخم تربچه	۲۵گرم
کف دریا	۵گرم	پیاز عنصل	۵گرم
سیاه دانه	۲۰گرم	تخم شنبلیله	۲۰گرم

همه را نرم کوبیده یک استکان در یک لیوان سرکهٔ انگور ریخته روزی سه مرتبه بمالند.

روماتیسم حادّ و مزمن، دردهای مفصلی، آرتروز

گل ارونه	۱۰گرم	آویشن	۱۰گرم
خار خسک	۱۵گرم	رازیانه	۱۵گرم
شیرین بیان	۲۵گرم	پوست بید	۲۵گرم

دو قاشق غذاخوری با دو لیوان آب کمی جوشانده قبل از ر غذا دو استکان میل نمایند.

روماتیسم، دردهای مفصلی، تورم بین دیسکها، آتروز (مالیدنی)

بابونه	۲۵گرم	تخم شوید	۱۵گرم
مرزنجوش	۱۰گرم	ناخنک	۱۵گرم
نعناع	۱۰گرم	اکالیپتوس	۲۵گرم

همه را نرم کوبیده در ۲۵۰ گرم روغن زیتون جوشانده، صاف کنند و بمالند.

روماتیسم حادّ و مزمن، دردهای مفصلی، آرتروز (مالیدنی)

روغن بادام تلخ	۱۵ گرم	روغن کرچک	۱۰ گرم
زیتون	۱۵ گرم	زیرهٔ سبز	۱۰ گرم

زیره را نرم کوبیده با روغن‌ها کمی حرارت دهند روزی ۳ مرتبه بمالند.

زگیل، کوندیلوم

تخم خرفه	۵ گرم	زرنیخ سرخ	۵ گرم
سیاه دانه	۵ گرم	سیر	۵ گرم

همه را نرم کوبیده در یک لیوان سرکهٔ انگور پخته روزی سه مرتبه بمالند (محلول را دور از دست اطفال نگه دارند)

زونا

مازو	۵ گرم	جفت بلوط	۵ گرم
گلنار	۵ گرم	تخم مورد	۵ گرم

همه را نرم ساییده در نصف لیوان سرکهٔ انگور پخته روزی سه مرتبه بمالند.

زونا (خوردنی)

اسطو خدوس	۲۵ گرم	گل بنفشه	۲۰ گرم
خار خسک	۲۵ گرم	ریشه ایرسا	۳۰ گرم

خارخسک و ایرسا را نیمکوب کرده دو قاشق غذاخوری در پانصد سی‌سی آب کمی جوشانده قبل از غذا دو استکان میل نمایند.

زخم‌های کهنه، عفونت‌های مزمن پوست

موم	۵ گرم	کتیرا	۵ گرم
گل ارمنی	۱۰ گرم	کندر	۵ گرم

همه را نرم کوبیده، موم را قبلاً در ۲۵۰ گرم روغن زیتون حرارت داده، بقیه داروها را اضافه

نمایند، حرارت دهند تا به قوام آید، سه مرتبه روزانه بمالند.

زخم سر پستان

۱۰ گرم بومادران را در یک لیوان آب جوشانده تا به نصف تقلیل یابد با آن زخم را شستشو دهند.

سفید شدن موی سر

هندوانهٔ ابوجعل	۱۰ گرم	تخم مورد	۲۰ گرم
سماق	۱۰ گرم	وسمه	۱۰ گرم

همه را نرم کوبیده با دو عدد تخم مرغ خوب به هم زنند شب به سر ضماد نمایند.

سفید شدن موی سر

گل شقایق	۱۰ گرم	درمنه	۱۰ گرم
گل گردو	۲۰ گرم	وسمه	۱۰ گرم

همه را نرم کوبیده با دو عدد تخم‌مرغ خوب به هم زنند شب به سر ضماد نمایند. به‌جای گل گردو از پوست سبز گردو می‌توان استفاده نمود.

سرماخوردگی، برونشیت حادّ، گریپ

گل ختمی	۲۰ گرم	گل پنیرک	۲۰ گرم
گل بنفشه	۱۵ گرم	سیاوشان	۱۰ گرم
ریشه شیرین بیان	۲۰ گرم	خار خسک	۱۵ گرم

ریشه شیرین بیان و خار خسک را نیمکوب کرده مخلوط نمایند، ۱۰ گرم (دو قاشق غذاخوری) در پانصد سی‌سی آب کمی جوشانده قبل از غذا دو استکان میل نمایند.

سکسکه، آروغ زدن، هواخوری

رازیانه	۱۵ گرم	تخم شوید	۲۵ گرم
آویشن	۱۰ گرم		

یک قاشق غذاخوری در دو لیوان آب کمی جوشانده قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

سینوزیت چرکین و حادّ، گریپ و سرماخوردگی

بادرنجویه	۲۵ گرم	مرزنجوش	۲۵ گرم
اسطو خدوس	۳۰ گرم	گل ارونه	۲۰ گرم

۱۰ گرم در پانصد سی‌سی آب کمی جوشانده قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

سالک، زخم‌های کهنه، سل‌های پوستی، زخم‌های گانگرانی

سقز	۲۵ گرم	کندر	۲۵ گرم
موم	۲۵ گرم	مرداسنگ	۱۲/۵ گرم
شُرنج	۱۲/۵ گرم		

همه را نرم ساییده با ۲۵۰ گرم روغن زیتون به‌پزند تا سفت شود، ضماد نمایند.

سالک، زخم‌های کهنه، اسکار
(زخمی که به‌علت بستری طولانی برای بیمار ایجاد می‌شود)

صبر زرد	۲۰ گرم	وسمه	۱۰ گرم
نیل	۵ گرم	قارا	۵ گرم
موم	۱۰ گرم		

همه را نرم کوبیده، موم را در صد گرم روغن زیتون حرارت داده، بقیه داروها را اضافه نموده، ضماد نمایند.

سنگ‌های کلیوی ادراری تناسلی

تخم خربزه	۲۰ گرم	تخم خرفه	۱۵ گرم
کاکنج	۱۵ گرم	کاهو	۵ گرم
تخم کاسنی	۱۵ گرم	کاکل ذرت	۵ گرم
تخم خیار	۲۰ گرم	باکس گیلاس	۵ گرم

دو قاشق غذاخوری در دو لیوان آب جوشانده صبح و ظهر و شب قبل از غذا میل شود.

سنگ شکن

تخم کاوشه	۱۰ گرم	رازیانه	۱۰ گرم
تخم گشنیز	۵ گرم	تخم شوید	۱۰ گرم
تخم کتان	۱۰ گرم	خارخسک	۱۰ گرم
زنیان	۵ گرم	تخم خرفه	۱۰ گرم
تخم کرفس	۱۵ گرم	اذخر	۱۵ گرم

سه قاشق غذاخوری با دو لیوان آب کمی جوشانده قبل از غذا دو استکان میل نمایند.

سنگ کیسهٔ صفرا

تخم تربچه	۲۵ گرم	تخم خرفه	۲۵ گرم
شاه تره	۱۵ گرم	تخم ترشک	۱۰ گرم
زرشک	۱۵ گرم	تخم کاسنی	۵ گرم
تخم کاهو	۵ گرم		

دو قاشق غذاخوری با دو لیوان آب کمی جوشانده قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

سوزش ادرار، تکرار ادرار، عفونت‌های ادراری

تخم کرفس	۲۰ گرم	تخم خرفه	۲۰ گرم
کبابه	۱۵ گرم	تخم کاهو	۱۵ گرم
تخم خربزه	۲۰ گرم	کاکنج	۱۰ گرم

دو قاشق غذاخوری در دو لیوان آب کمی جوشانده قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

سستی کمر در مردها، انزال زودرس

دارچین	۵ گرم	زنجبیل	۵ گرم
هیل	۵ گرم	میخک	۵ گرم
شقاقل	۱۵ گرم	دار فلفل	۵ گرم
تخم زردک	۳۰ گرم	تخم شاهی	۳۰ گرم

همه را نرم کوبیده صبح و ظهر و شب یک قاشق مرباخوری با شربت قند میل نمایند.

شب ادراری، احتلام شبانه، تکرّر ادرار

تخم شاهی	۳۰ گرم	کندر	۱۵ گرم
سیاه دانه	۴۰ گرم	بلوط	۱۵ گرم

همه را نرم ساییده، صبح و ظهر و شب یک قاشق مرباخوری با شربت قند میل نمایند.

شب ادراری

اسطو خدوس	۵۰ گرم	گلنار	۲۰ گرم
پودینه	۳۰ گرم		

یک قاشق غذاخوری در یک لیوان آب کمی جوشانده، قبل از هر غذا یک استکان میل نمایند.

شستشوی واژینال، زخم‌های کل رحم و زخم‌های سایر بدن

تخم ترشک	۱۵ گرم	گلنار	۲۰ گرم
جفت بلوط	۱۵ گرم	مازو	۱۵ گرم
میوهٔ کاج یا سرو	۳۵ گرم		

میوهٔ کاج را نیمکوب کرده مخلوط نمایند چهار قاشق غذاخوری با سه لیوان آب جوشانده تا نصف شود با یک سرنگ ۲۰ سی‌سی خود را به‌شویند و سایر زخم‌ها را به‌طریق پانسمان.

شاش سوز بچه‌ها

شستشو با جوشیدهٔ برگ مورد یا مالیدن روغن زیتون و گوگرد زرد یا روغن بادام تلخ یا روغن کرچک به تنهایی، شستشو با جوشاندهٔ ریشهٔ شیرین بیان نیز مفید می‌باشد.

شاش سوز بچه‌ها، تحریک پوست به‌صورت قرمزی، تاول، زخم و غیره

اکسید دوزنگ	۵ گرم	اسید بوریک	۵ گرم
کتیرا	۲ گرم	نشاسته	۵ گرم
روغن زیتون	۸۵ گرم		

همه را نرم کوبیده در روغن زیتون جوشانده سه مرتبه در روز بمالند.

شستشوی زخم‌های مزمن و عفونی

ریشه ایرسا	۵۰ گرم	جفت بلوط	۱۵ گرم
گلنار	۱۵ گرم	تخم مورد	۲۰ گرم

ریشه را نیمکوب کرده مخلوط نمایند، چهار قاشق غذاخوری در ۳ لیوان جوشانده تا نصف شود، بمالند.

شفاف شدن صورت، خوشرو شدن، باز شدن رنگ چهره و سایر اعضاء

تخم خربزه	۲۰ گرم	کتیرا	۵ گرم
آرد باقلا	۲۰ گرم	تخم خیار	۲۰ گرم
آرد نخود	۳۵ گرم		

همه را نرم کوبیده الک نمایند، یک استکان از این پودر را در یک لیوان آب کدو یا آب خیار یا شیر یا آب گل ختمی حل کرده، بمالند.

شوره سر، چربی سر، خارش، موخوره، کم‌مویی

شنبلیله خشک یا تر را چرخ کرده، اگر تر است آب آن را و اگر خشک است با آب خیسانده شب به سر ضماد نمایند. این عمل را هفته‌ای چند مرتبه تا حصول نتیجه ادامه دهند.

ضیق مجرای تناسلی، سوزش ادرار، بزرگی پروستات، تکرار ادرار

تخم خربزه	۲۰ گرم	تخم خیار	۲۰ گرم
کاکنج	۵ گرم	گل نیلوفر	۵ گرم
ریشه ایرسا	۱۰ گرم	تخم خرفه	۱۰ گرم
ترنجبین	۴۰ گرم		

ریشه ایرسا و تخمه‌ها را نیمکوب کرده، سه قاشق غذاخور با دو لیوان آب کمی جوشانده قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

عوارض یائسگی، گُر کشیدن، داغ شدن، کم حوصلگی، بالا بودن فشار، چاقی

زرشک	۳۰ گرم	لیمو	۵ گرم
گل نیلوفر	۲۰ گرم	عناب	۳۰ گرم

تاج‌ریزی	۱۵ گرم	ترنجبین	۴۰ گرم

عناب را نیمکوب کرده مخلوط نمایند دو قاشق غذاخوری با دو لیوان آب کمی جوشانده قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

عفونت گوش (اتورهٔ مزمن)

گل ارمنی	۱۰ گرم	تخم کرفس	۲۰ گرم
تخم مورد	۱۰ گرم	کندر	۱۰ گرم

همه را نرم کوبیده روزی سه قاشق مرباخوری با شربت قند میل نمایند.

غرور، آکنه، و باقی‌مانده جای آنها

مرداسنگ	۳۰ گرم	ریشه ایرسا	۷۰ گرم

مرداسنگ را نرم کوبیده و ریشه ایرسا را نیمکوب کرده در هم بیامیزند پس از جوشاندن با ۴ لیوان آب تا نصف شدن آن، با این محلول روزی چندین مرتبه صورت را ماساژ دهند.

غرور، آکنه صورت

گل ارمنی	۲۰ گرم	تخم مورد	۱۵ گرم
تخم خرفه	۱۵ گرم	تخم تربچه	۲۰ گرم
کف دریا	۱۵ گرم	گلنار	۱۵ گرم

همه را نرم کوبیده یک استکان از دارو را در صد سی‌سی سرکهٔ انگور و صد سی‌سی آبلیمو به‌پزند تا به قوام آید روزی چندین مرتبه بمالند.

فشار خون

زرشک	۴۰ گرم	قره قات	۱۵ گرم
تخم شنبلیله	۳۰ گرم	لیمو عمانی	۱۵ گرم

یک قاشق غذاخوری با دو لیوان آب کمی جوشانده قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

قارچ‌های دهان، قارچ‌های پوست سر و بدن، قارچ‌های واژینال

مریم گلی	۲۰ گرم	میوهٔ کوبیدهٔ کاج	۸۰ گرم

۴ قاشق غذاخوری در ۴ لیوان آب جوشانده تا یک لیوان شود. با محلول حاصله محل

بیماری را شستشو دهند.

قاعدگی دردناک (دیس منوره)

آویشن	۱۵ گرم	تخم شوید	۱۵ گرم
زنیان	۱۰ گرم	بادیان	۱۰ گرم

یک قاشق غذاخوری با دو لیوان آب کمی جوشانده ۲۴ ساعت قبل از شروع قاعدگی تا سه روز، قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

قولنج، اسپاسم، سرماخوردگی (میوزیت)

مرزنجوش	۱۵ گرم	بادرنجویه	۱۵ گرم
تخم گشنیز	۵ گرم	تخم شوید	۱۵ گرم
تخم کرفس	۲۵ گرم	آویشن	۲۵ گرم

یک قاشق غذاخوری در دو لیوان آب کمی جوشانده، قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

قلب (درد، سوزش، گرفتگی، طپش)

سنبل‌الطیب	۲۵ گرم	گاوزبان	۲۵ گرم
بابونه	۱۰ گرم	بادرنجویه	۱۰ گرم
اسطو خدوس	۱۵ گرم	بالنگو	۱۵ گرم

یک قاشق غذاخوری در دو لیوان آب کمی جوشانده قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

کلیت ساده، اسهال، صدا کردن شکم، نفخ و گاز

زنیان	۱۵ گرم	بادیان	۱۵ گرم
پودینه	۳۰ گرم	آویشن	۳۰ گرم
درمنه	۱۰ گرم		

یک قاشق غذاخوری با دو لیوان آب کمی جوشانده قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

کلیت اولسرو (توام با خون)

تخم خرفه	۱۵ گرم	تخم مورد	۱۵ گرم
گل ارمنی	۱۵ گرم	بارهنگ	۱۵ گرم
آویشن	۱۵ گرم	کندر	۱۵ گرم

رازیانه ۱۰ گرم

یک قاشق غذاخوری در دو لیوان آب میوهٔ کاجِ جوشانده حل کرده قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

کلیت اولسرو

یک کیلو میوهٔ کاج نیمکوب شده را با چهار لیتر آب جوشانده تا نصف شود از این محلول قبل از هر غذا دو استکان میل شود.

کم‌سویی چشم

سیاه‌دانه	۳۰ گرم	رازیانه	۳۰ گرم
تخم شنبلیله	۱۰ گرم	هلیله سیاه	۱۰ گرم
آمله مقشر	۱۰ گرم	دارچین	۱۰ گرم

همه را نرم کوبیده در نیم کیلو عسل حل کرده روزی سه قاشق غذاخوری میل نمایند.

کمبود شیر مادران

زنیان	۲۵ گرم	بادیان	۲۵ گرم
تخم زردک	۲۰ گرم	تخم شوید	۲۰ گرم
زیره کرمانی	۱۰ گرم		

همه را نرم کوبیده صبح و ظهر و شب یک قاشق مرباخوری با شیر حل کرده نمایند.

کمبود نطفه

تخم شاهی	۳۰ گرم	تخم زردک	۴۰ گرم
تخم پیاز	۳۰ گرم		

همه را نرم کوبیده یک قاشق غذاخوری با آب هویج یا شیر سه مرتبه در روز میل نمایند.

کمبود نطفه

خار خسک	۲۵۰ گرم	نخود	۵۰۰ گرم

شیر	۱ کیلو

خارخسک را نیمکوب کرده، نخود را شب قبل خیسانده صبح با شیر همه را به‌جوشانند تا شیر تبخیر شود، نخود پخته را جدا کرده هر چه مقدور باشد میل نمایند.

کم کننده‌های نیروی جنسی

تخم خرفه	۲۵ گرم	تخم کاهو	۲۰ گرم
تخم کاسنی	۲۰ گرم	تاج‌ریزی	۱۵ گرم
گل نیلوفر	۲۰ گرم		

همه را نرم کوبیده یک قاشق غذاخوری در آبغوره یا سرکه حل کرده صبح و ظهر و شب میل نمایند.

کنترل صرع

افتیمون	۲۵ گرم	عودالصلیب	۲۵ گرم
هلیله سیاه	۲۵ گرم		

همه را نرم کوبیده هر چهار ساعت یک قاشق مرباخوری میل نمایند.

کنترل صرح

از اسطوخدوس روزانه ۱۰ گرم انتخاب کرده با دو لیوان آب کمی جوشانده قبل از هر غذا دو استکان هم‌زمان با داروی بالا مصرف نمایند.

گرفتگی عروق کرونر، تنگ نفس، درد جلو قلبی، تصلّب شرایین، چربی خون

سنبل‌الطیب	۱۵ گرم	بادیان	۲۵ گرم
زنیان	۲۵ گرم	تخم شوید	۲۰ گرم
آویشن	۱۵ گرم		

یک قاشق غذاخوری در دو لیوان آب کمی جوشانده قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

لکنت زبان

سعد	۱۵ گرم	سنبل‌الطیب	۱۵ گرم
کندر	۲۰ گرم	سیاه دانه	۳۰ گرم
میخک	۵ گرم	هل	۵ گرم

همه را نرم کوبیده هر شش ساعت یک قاشق مرباخوری با شربت قند یا عسل میل نمایند.

لخته شدن خون در عروق (فلبیت)، خون‌مردگی، تورم عروقی، گرفتگی عروق کرونر

ناخنک	۵۰ گرم	رازیانه	۲۵ گرم
آویشن	۲۵ گرم		

ناخنک را نیم‌کوب کرده، مخلوط نمایند دو قاشق غذاخوری در دو لیوان آب کمی جوشانده قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

لینت مزاج

تخم شنبلیله	۳۰ گرم	شیرین بیان	۴۰ گرم
گل پنیرک	۱۰ گرم	سنا	۱۰ گرم
گل بنفشه	۱۰ گرم		

یک قاشق غذاخوری در دو لیوان آب کمی جوشانده قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

لینت مزاج

آلوچه خشکه	۲۵۰ گرم	شیرین بیان	۳۰ گرم
سنا	۲۰ گرم	گل بنفشه	۱۵ گرم
انجیر	۲۵۰ گرم	تخم شنبلیله	۳۵ گرم

داروها را نرم کوبیده، آلوچه خشکه و انجیر را قبلاً به‌پزند، داروهای کوبیده شده را در آلوچه و انجیری که قبلاً پخته شده‌اند بریزند حرارت داده تا به‌صورت کمپوت درآید، قبل از غذا یک قاشق غذاخوری میل نمایند.

لاغری

کتیرا گل	۵۰ گرم	آنزروت یا گنجیده	۵۰ گرم

نرم کوبیده، یک قاشق غذاخوری در آب گرمک، خربزه، هندوانه، شیر یا آب هر میوهٔ دیگر حل نموده بعد از غذا میل نمایند.

لاغری

مغز بادام، مغز پسته، مغز فندق، مغز گردو، از هر کدام دویست گرم، شکر ۲۵۰ گرم همه را نرم ساییده روزی چندین مرتبه میل نمایند. هم‌زمان از حلیم و شیردان گوسفند استفاده نمایند.

لکه صورت، گرفتگی چهره، آفتاب‌زدگی، کک‌مک

تخم خربزه	۱۵ گرم	تخم خیار	۱۵ گرم
آرد نخود	۱۵ گرم	آرد باقلا	۱۵ گرم
نشاسته	۱۵ گرم	کتیرا	۵ گرم
گل ختمی	۱۰ گرم	رازیانه	۱۰ گرم

همه را نرم ساییده الک نمایند، یک استکان در یک لیوان شیر یا آب کدو یا آب خیار یا آب انجیر حل کرده به‌تدریج به‌صورت ماسک بمالند.

لک صورت و کک‌مک

آرد نخود	۲۰ گرم	آرد باقلا	۲۰ گرم
تخم ترب	۳۰ گرم	سیاه‌دانه	۳۰ گرم

نرم کوبیده با آب انجیر به‌صورت ماسک بمالند.

لارنژیت، گرفتگی صدا، خشونت حلق

قدامه شیرازی	۴۰ گرم	کتیرا	۱۰ گرم
نشاسته	۳۰ گرم	صمغ عربی	۲۰ گرم

همه را نرم کوبیده، یک قاشق غذاخوری در نصف لیوان آب جوش حل کرده صبح و ظهر و

شب میل نمایند.

میگرن، سردردهای مزمن، سردردهای عصبی، گریپ فصلی، سینوزیت

بادرنجوبه	۲۰ گرم	مرزنجوش	۲۰ گرم
اسطوخدوس	۲۰ گرم	گل اروانه	۳۰ گرم

یک قاشق غذاخوری در دو لیوان آب کمی جوشانده قبل از غذا دو استکان میل نمایند.

معده و اثنی‌عشر (زخم، ورم، نفخ)

زنیان	۱۵ گرم	بادیان	۱۵ گرم
آویشن	۲۰ گرم	شیرین‌بیان	۴۰ گرم
شاه‌تره	۱۰ گرم	بومادران	۱۰ گرم

یک قاشق غذاخوری در دو لیوان آب کمی جوشانده قبل از غذا دو استکان میل شود.

معده و اثنی‌عشر (نفخ، گاز، آروغ، سکسکه، زخم)

زنیان	۱۵ گرم	بادیان	۱۵ گرم
پودر شیرین‌بیان	۲۰ گرم	زیره کرمانی	۱۰ گرم
تخم شوید	۱۰ گرم	سیاه دانه	۱۵ گرم

همه را نرم کوبیده بعد از هر غذا یک قاشق مرباخوری میل نمایند.

محلل تومورها، ضرب خوردگی، آب آوردن مفصل زانو (هیدرآرتروز)

تخم کتان	۲۰ گرم	تخم شنبلیله	۲۰ گرم
تخم مرو	۱۰ گرم	آرد باقلا	۳۰ گرم
گل ختمی	۲۰ گرم	اسپرزه	۱۵ گرم

همه را نرم کوبیده، مقداری لازم از پودر را در شیر به‌پزند، و به محل درد ضماد نمایند.

مسکن و خواب‌آور و آرام‌بخش نوزادان

زنیان	۵ گرم	تخم شوید	۵ گرم
بادیان	۵ گرم	آویشن	۵ گرم

یک قاشق مرباخوری در یک لیوان آب کمی جوشانده صاف نمایند، با کمی شکر شیرین

کرده، صبح و ظهر و شب یک قاشق مرباخوری میل نمایند.

ملیّن

سبوس گندم	۶۰ گرم	شکر سرخ	۲۵۰ گرم
مغز بادام	۴۰ گرم		

همه را نرم کوبیده، مقداری از آن‌را به‌صورت حریره پخته میل نمایند.

ملیّن

گل بنفشه	۲۵ گرم	سنا	۲۵ گرم
تخم شنبلیله	۳۰ گرم	گل پنیرک	۲۰ گرم

یک قاشق غذاخوری با دو لیوان آب کمی جوشانده قبل از هر غذا دو استکان میل نمایند.

ملین

گل بنفشه	۲۰ گرم	گل سرخ	۳۰ گرم
نبات	۴۰ گرم	تخم شنبلیله	۱۰ گرم

همه را نرم کوبیده یک قاشق غذاخوری بعد از هر غذا میل نمایند.

ورم ملتحمهٔ بهاره، حساسیت یا آلرژی چشم

گل بنفشه	۲۵ گرم	بابونه	۵ گرم
ناخنک	۲۰ گرم		

یک قاشق مرباخوری در یک لیوان آب جوشانده صاف نمایند، چشم را روزی سه مرتبه با آن شستشو دهند.

ورم بیضه، ورم بناگوش، ورم پستان و سایر تومورهای التهابی

گل خطمی	۳۰ گرم	آرد جو	۳۰ گرم
آرد باقلا	۴۰ گرم		

همه را نرم کوبیده یک قاشق غذاخوری با شیر یا با آب گشنیز یا روغن زیتون خمیر کرده ضماد شود.

یرقان انسدادی، ویروسی، نارسایی کبد، ضعف و ناتوانی کبد

ریشه ایرسا	۳۰ گرم	ریشه کاسنی	۳۰ گرم
شاه‌تره	۱۵ گرم	خارخسک	۳۰ گرم
ناخنک	۳۰ گرم	عناب	۱۰ گرم
زرشک	۱۰ گرم		

ریشه‌ها را نیمکوب کرده سه قاشق غذاخوری در دو لیوان آب جوشانده قبل از هر غذا دو استکان میل شود.

یبوست، یرقان، خارش بدن

شکر سرخ	۵۰ گرم	گل پنیرک	۱۵ گرم
تخم شنبلیله	۱۰ گرم	سنا	۱۵ گرم
گل بنفشه	۱۰ گرم		

یک قاشق غذاخوری در دو لیوان آب کمی جوشانده قبل از هر غذا دو استکان میل شود.

مرض قند

تخم شنبلیله، نیم کیلو نرم کوبیده صبح و ظهر و شب یک قاشق غذاخوری با ماست میل شود.

وقتی املاح و الیاف فیبری (سبزیجات، میوه‌جات) از برنامهٔ غذایی حذف شد، کلسترول زیاد می‌شود.

آب میوه‌جات

آب پرتقال

به‌علت وجود نیاسین ضد چربی و ریبوفلاوین آن ضد ویروس، میکروب، باکتری، تب و هیستامین است. لیمونن آن نیز چربی زیادی را کم می‌کند، صفرابر، نرم‌کننده، آرام‌بخش، نشاط‌آور، رقیق کنندهٔ خون، ضد خونریزی به‌علت وجود اسیدهای آلی، ضد روماتیسم، نقرس. وجود گلوسیدهای آن باعث ایجاد انرژی (به‌علت متابولیسم سریع) و پکتین موجود در مرکّبات نیز بر زیادی چربی‌ها مؤثر می‌باشد.

آماروئیدهای مرکّبات که موادّی اشباع نشده می‌باشند مانند لیمونن که ذکر شد مؤثر بر تصفیه خون و کم کنندهٔ چربی‌های زیادی می‌باشند.

اسانس‌های موجود در مرکّبات که از استرهای ترپنیگ می‌باشند نیز خاصیت فلاونوئیدها را داشته و مؤثر بر ازدیاد هوش و بینایی نیز می‌باشند. این اسانس‌ها که در اثر فشار به‌دست می‌آیند دارای مقداری کومارین نیز می‌باشند که به خاصیت آن اشاره شده است.

آب انار

وجود پله‌ترین باعث قطع تب و نیاسین آن ضد چربی اضافی خون، ضد دردهای جلو قلبی ضد فشار و شل کنندهٔ خون، مفرّح، ضد اضطراب و صفرابر است. انار باعث ایجاد خون تازه می‌گردد.

آب توت‌فرنگی

ضد میکروب، نقرس، روماتیسم، صفرابر، کم کنندهٔ فشار خون، چربی و غلظت خون ضد تصلّب یا سفتی شریانی، مقوی عصبی، کم کنندهٔ التهابات داخلی.

آب سیب

وجود فلورتین آن اثر مثبت بر روی باکتری‌های گرام مثبت و منفی داشته، نیاسین آن کم کنندهٔ کلسترول، غلظت خون، فشار خون.

ریبوفلاوین آن خاصیت آنتی‌بیوتیکی دیگری به آن داده و ضد حساسیّت نیز می‌باشد تب بر و ضد اسهال است، ویتامین‌های آن بیشتر در پوست آن قرار دارد. جوشاندهٔ پوست آن به‌علت از بین رفتن گروه ویتامین‌ها شایسته نبوده لذا بهتر است سیب را شسته با پوست آبگیری کنند.

سیب مقوی اعصاب، ماهیچه‌ها، لاغر کننده، مدّر، ضد روماتیسم، نقرس می‌باشد. خوردن یک سیب زرد بعد از هر غذا برای سلامتی کلیهٔ دستگاه‌ها توصیه می‌شود.

آب گریپ فروت[1]

حل کنندهٔ چربی، مصفای خون، اشتهاآور، پایین آورندهٔ فشار خون، لاغر کننده، کم کننده رسوبات چربی.

آب آلوچه (آلو)

نیاسین آن ضد چربی، غلیان خون، فشار خون، خشکی دهان، ملیّن، وجود اسید سالیسیک آن ضد تب و دردهای مفصلی، لاغر کننده، ضماد آن با سرکه ضد خارش و غرور و ناراحتی‌های پوستی.

آب لیموترش

مقوی اعصاب سمپاتیک، نیاسین آن کم کنندهٔ چربی، غلظت خون، فشار خون، ضد سفتی

1- GRAP FOUT

شرایین. ریبوفلاوین‌اش ضد التهاب، ورم، باکتری، ویروس، میکروب و ضد هیستامین است. لیمونن آن مثل نیاسین. از همه مهمتر وجود ویتامین C آن است.

آب اسفناج

وجود کولین، لسیتین و نیاسین آن کم کنندهٔ چربی، غلظت و فشار خون است. ملیّن و به‌علت وجود آهن زیاد ضد کم خونی می‌باشد.

آب پیاز

کم کنندهٔ اورهٔ خون و فشار آن، ضد تب‌های ویروسی، کم کنندهٔ اسید اوریک خون ضد عفونی کنندهٔ مجاری ادراری تناسلی، کم کنندهٔ قند خون، مؤثر بر روماتیسم و زیاد کنندهٔ مایع اسپرم و نیروی جنسی.

آب ترب

نیاسین و ریبوفلاوین دارد که ضد: تب، زیادی چربی خون، مدّر، سنگ‌های صفراوی، التهاب می‌باشد.

وجود ارسنیک آن ضد میکروبی و سرطانی می‌باشد. آب آن با سکنجبین مدّر خوبی است.

آب تره

دارای ارسنیک است. آرژنین آن نیروی جنسی را می‌افزاید. اسیدهای آمینه ضروری بدن در آن وجود دارد. می‌توان گفت که تره غذای کاملی است. ضد اسیداوریک خون و تصلّب شرایین و سنگ‌های کلیوی.

آب خیار

وجود ریبوفلاوین، نیاسین و اریپ سین، باعث قطع تب، زیاد شدن ادرار، کم کنندهٔ غلظت خون و غلیان آن، ضد عطش، حل کنندهٔ اسیداوریک، ضد سم و خنک کننده.

آب کاهو

دارای منگنز، روی، مس است. وجود لاکتواریوم آن، آرام‌بخش و خواب‌آور می‌باشد. استرول آن کم کنندهٔ چربی و ارسنیک آن ضد میکروبی و سرطانی است. به‌علت داشتن ویتامین A به مقدار کافی مؤثر بر نیروی بینایی است.

آب کرفس

مدر، صفرابر، مقوی اعصاب و لاغر کنندهٔ بسیار خوبی است. تقویت کنندهٔ غدهٔ فوق کلیوی است. خون را تصفیه کرده غلظت آن‌را پایین می‌آورد. آب کرفس ضد نقرس، روماتیسم و التهاب است.

آب گوجه‌فرنگی

ضد پیری زودرس، بهترین منبع ویتامین C، مدّر و مصفّی خون، ضد روماتیسم دارای آلفاگلوبولین و بتاگلوبولین می‌باشد. نیاسین یکی از ترکیبات دیگر آن است.

آب هویج

وجود لیمونن آن پایین آورندهٔ چربی خون، ارسنیک آن ضد میکروبی و سرطانی ریبوفلاوین‌اش ضد سرماخوردگی، میکروب، ویروس، التهاب و ضد هیستامین است. وجود نیاسین در آن پایین آورندهٔ چربی، لاغر کننده و ضد تصلّب شرایین است. وجود گیلی کوکی نین یا انسولین گیاهی آن در کم کردن قند خون رژیم خوبی است.

آب کدو

آب کدو (خودش) پوست را شفاف و تمیز می‌کند چربی و مخصوصاً کلسترول را کم می‌کند قند خون را پایین آورده، سوزش ادرار را کم می‌کند. در ازدیاد هوش مؤثر است خلط‌آور و نرم‌کنندهٔ سینه است. برای کم کردن چربیَ و کلسترول خون هر روز صبح ناشتا یک لیوان آب کدو را می‌توان میل نمود.

مقدار اجزاء مواد غذایی در یک‌صدگرم قِسمت خوراکی مواد غذایی

ماده غذایی	کالری	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	مواد قندی (گرم)	کلسیم میلیگرم	آهن میلیگرم	ویتامین واحد	ویتامین ب ۱ میلیگرم	ویتامین ث میلیگرم
نخودفرنگی	۹۲	۷	۰/۴	۱/۵	۲۵	۲	۵۰۰	۰/۳۸	۲۶
اسفناج	۲۷	۲/۸	۰/۲	۳/۶	۱۰۰	۴/۲	۷۰۰۰	۰/۱۶	۵۰
تره	۲۸	۳/۲	۰/۵	۳	۹۴	۲/۷	۶۳۵	۰/۲۸	۶۶
پیازچه	۳۱	۳/۲	۰/۲	۵/۸	۴۵	۱۰/۱	۱۶۰۰	٪۴	۲۸
سیب زمینی	۸۳	۲/۶۵	٪۳	۱۹/۱۴	۸	۰/۴			۹/۴
تربچه	۱۶	۰/۸	۰/۱	۳/۱	۴۲	۱/۲	۳۰	٪۳	۳۶
پیاز	۲۷	۱/۲	۰/۶	۵/۵	۲۱	۰/۲		٪۵	۵
شلغم	۲۵	۰/۸	۰/۲	۴/۹	۳۲	۰/۴	۲۰	٪۳	۲۸
کرفس	۱۸	۱/۲	۰/۱	۳/۳	۶۵	۱/۶	۱۰۰۰	٪۷	۹/۲
خیار	۱۶	۰/۷	۰/۱	۳	۷۹	۰/۶	۵	٪۴	۱۴
بادنجان	۱۷	۱	۰/۳	۵/۱	۲۳	۰/۸	۳۰	٪۴	۱۴
کدوسمایی	۳۶	۱	۰/۲	۵/۷	۲۱	۰/۶	۲۷۶۰	٪۴	۵
کدوحلوایی	۱۱۶	۱/۴	۰/۳	۲۶	۹	۰/۹	۹۱۶	٪۹	۴
گوجه‌فرنگی	۱۵	۰/۸	۰/۷	۲/۸	۱۰	۱/۸	۹۵۰	٪۵	۳۸
لیموشیرین	۳۹	۰/۷	۰/۶	۷/۸	۳۰	۰/۵		٪۵	۴۸
لیموترش		۰/۴	۱/۴	۶/۷	۲۴	۰/۴	۱۵	٪۳	۴۰
نارنگی	۴۹	۰/۷	۰/۲	۱۱	۳۰	۰/۴	۱۲۰	۵۸	۳۳

مقدار اجزاء مواد غذایی در یک‌صدگرم قسمت خوراکی مواد غذایی

ماده غذایی	کالری	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	مواد قندی (گرم)	کلسیم میلیگرم	آهن میلیگرم	ویتامین واحد	ویتامین ب ۱ میلیگرم	ویتامین ث میلیگرم
پرتقال	۴۵	۰/۸	۰/۲	۱۰/۱	۳۴	۰/۷	۱۲۰	٪۸	۵۹
سیب	۶۰	۰/۳	۰/۳	۱۴	۶	۰/۴	۳۰	٪۳	۶
زردآلو	۶۲	۰/۷	٪۱	۱۴/۵	۳۴	۱/۱	۱۵۰۰	۰/۴	۹/۴
آلبالو	۶۷	۰/۸۸	٪۳	۱۶/۰۸	۵۰	۱/۱۳	۴۰۶	۰/۱۴	۴
موز	۹۹	۱/۲	۰/۲	۴۳/۲	۱۰	۰/۸	۱۳۵	٪۴	۹
انجیر تازه	۸۱	۱/۴	۰/۴	۱۷/۹	۵۴	۰/۶	۸۰	٪۶	۲
غوره	۳۲	۰/۷۵	٪۴	۷/۲۶	۴۰	۰/۹۳	۷/۵	۰/۲	۶
انگور	۷۳	۰/۶	۰/۷	۱۶/۲	۱۵	۰/۹	۸۰	٪۵	۳
خربزه	۲۶	۰/۵	۰/۱	۵/۷	۱۵	۱/۲	۱۰۵۰	٪۴	۲۹
گلابی	۵۶	۰/۳	۰/۲	۱۳/۳	۶	۰/۵	۱۵	٪۲	۵
انار	۶۵	۰/۵	۰/۱	۱۵/۵	۹۵	۲		٪۹	۳/۵
هندوانه	۲۳	۰/۵	۰/۱	۵/۱	۷	۰/۳	۱۸۰	٪۳	۱۲/۳
انجیر خشک	۲۷۷	۳	۱/۲	۶۲/۶	۱۸۶	۳	۸۰	۰/۱۶	
خرما	۳/۶	۲/۲	۰/۶	۷۳	۷۲	۲/۱	۶۰	٪۹	
کشمش	۲۵۵	۲/۵	۰/۶	۷۳	۸۰	۳	۸۰	۰/۱۲	
رب‌گوجه‌فرنگی	۹۱	۲/۹	۰/۱	۱۹/۵	۹۸/۵	۵/۷	۳۶۵۰	۰/۲۴	۱۴۲
آب‌غوره	۱۹	۰/۴۴	٪۲	۴/۱۵	۲۱	۰/۴۴	۴/۲	٪۱	۲

مقدار اجزاء مواد غذایی در یک‌صدگرم قسمت خوراکی مواد غذایی

ماده غذایی	کالری	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	مواد قندی (گرم)	کلسیم میلیگرم	آهن میلیگرم	ویتامین واحد	ویتامین ب ۱ میلیگرم	ویتامین ث میلیگرم
نان لواش	۲۷۱	۸/۹	۰/۵	۶۳/۶	۴۵	۵/۵		۰/۳۶	
نان سنگک	۲۴۶	۸/۷	۰/۴	۵۵/۱	۵۷	۲/۹		۰/۳۳	
نان تافتون	۲۷۰	۹/۳	۰/۶	۶۰/۶	۵۹	۶/۵		۰/۳۵	
نان بربری	۲۵۶	۸/۲	۰/۷	۵۶/۶	۴۵	۴/۷		۰/۲	
نان سفید	۲۴۵	۷	۱	۵۲	۳۰	۱/۷		۰/۲	
ماکارونی	۳۶۷	۱۱	۱/۱	۷۶/۳	۱۶	۱		۰/۱۳	
باقلا	۳۵۶	۲۸/۹	۱/۶	۵۴/۱	۶۲	۵/۸	۱۰۰	۰/۳۸	۶
لوبیا	۳۳۸	۲۲/۶	۱/۶	۵۵/۹	۸۶	۷/۶	۱۵	۰/۵۶	۳
لپه	۳۵۹	۱۹/۲	۶/۲	۵۶/۷	۱۳۴	۷/۳	۴۵	۰/۴۶	۱
عدس	۳۳۶	۳۵/۷	۱/۳	۵۷/۴	۶۸	۷	۱۰۰	۰/۴۶	۴
نخود	۳۴۶	۲۲/۵	۱/۸	۶۱/۶	۶۴	۴/۸	۱۰۰	۰/۷۲	۴
لوبیاسبز	۳۲	۱/۸	۰/۱	۵/۹	۴۵	۱/۵	۲۱۰	٪۱	۲۰
کلم	۲۹	۱/۷	۰/۲	۵/۱	۴۳	۰/۷	۹۰	٪۶	۴۳
هویج فرنگی	۳۴	۱	۰/۱	۷/۴	۳۸	۱/۳	۷۰۰۰	٪۳	۴۳
هویج ایرانی	۳۹	۰/۵	٪۷	۹	۳۲	۱/۲	۶/۵۰۰	٪۴	۴۰
شبت (شوید)	۳۱	۳/۱۴	۰/۴۵	۳/۵	۱۴۶	۴/۵	۳/۱۶	۰/۴۵	۵۷/۶
کاهو	۱۹	۰/۹	۰/۱	۳/۶	۱۶	۰/۳	۶۹۰	٪۶	۱۱

مقدار اجزاء مواد غذایی در یک‌صدگرم قسمت خوراکی مواد غذایی

ماده غذایی	کالری	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	مواد قندی (گرم)	کلسیم میلیگرم	آهن میلیگرم	ویتامین واحد	ویتامین ب ۱ میلیگرم	ویتامین ث میلیگرم
گوشت گاو	۲۳۹	۱۸/۷	۱۸/۲		۸	۲/۶		٪۶	
گوشت گوسفند کم چربی	۳۱۷	۱۵/۶	۲۷/۷		۹	۱/۹		٪۱۶	
کله‌پاچه	۱۹۰	۱۴/۹	۱۴/۳	۰/۳	۲۱	۵		٪۹	۴/۳
جگر سیاه	۱۳۴	۲۰	۴	۴/۵	۱۰	۸	۲۵۰۰۰	۰/۳	۲۰
گوشت مرغ و جوجه	۲۰۰	۲۰/۲	۱۲/۶		۱۲	۱/۵	۴۰۰	۱/۱	
ماهی سفید	۱۰۴	۱۹	۲/۵		۲۸	۰/۸		٪۶	
میگو تازه	۹۱	۱۸/۱	۰/۸	۱/۵	۱/۴	۱/۶		٪۲	
تخم مرغ	۱۶۳	۱۲/۴	۱۱/۷	۰/۹	۵۰	۲/۵	۱۰۰۰	۰/۱	
شیر پاستوریزه	۵۲	۳/۵	۲/۴	۴/۴	۱۲۳	۰/۱۴		٪۳	
شیر خشک کامل	۴۹۲	۲۶	۲۷	۳۷	۸۹۷	۰/۷	۱۰۸۰	۰/۲۲	۴
شیر خشک بی‌چربی	۳۶۰	۳۶	۱	۵۱	۱۲۳۵	۰/۹	۴۰	۰/۳۵	۶
ماست	۵۸	۳/۲	۲/۶	۵/۴	۱۲۰	۰/۱	۱۲۰	٪۶	۱
پنیر تبریز	۲۵۵	۱۸/۳	۱۸/۳	۲/۱	۳۵۴	۷/۵	۱۳۸	٪۷	
کشک	۳۷۹	۵۴/۹	۱۱/۷	۱۳/۸	۵/۵	۴۲		۰/۲۵	
کره	۷۵۰	۱	۸۲/۹		۱۹	۰/۲	۳۰۰۰		
روغن نباتی	۹۰۰		۱۰۰						
برنج	۳۶۰	۶/۷	۰/۷	۷۸/۹	۱۰	۰/۹		٪۸	

منابع و مؤاخذ

۱ ـ قرآن کریم

۲ ـ رمزلاصحه تألیف موسوی ده‌سرخی اصفهانی شامل طب‌النبی و طب‌الائمه (ع)

۳ ـ مفردات پزشکی و گیاهان دارویی، انتشارات دانشگاه تهران — دکتر آیینه‌چی

۴ ـ مفردات پزشکی و گیاهان دارویی، انتشارات دانشگاه تهران — دکتر مشیدی

۵ ـ گیاهان دارویی، انتشارات دانشگاه تهران — دکتر زرگری

۶ ـ راهنمای گیاهی — مرحوم دکتر حسین گل گلاب

۷ ـ گنجینهٔ اسرار گیاهان در سه جلد — مهندس میرحسین میرحیدر

۸ ـ فیزیولوژی پروفسور آرتورگایتون ترجمه: مسعود علیزاده ـ منوچهر نیکپور
بهمن جباری ـ نصرت‌ا... دبیر وزیری
هوشمند نیرسینا ـ مسعود علیپور
و یعقوب احدوت

۹ ـ قربادین کبیر — محمد حسن عقیلی علوی خراسانی

۱۰ ـ تحفهٔ حکیم مؤمن — محمد مؤمن حسینی

۱۱ ـ قانون در طب در پنج جلد، شیخ‌الرئیس ابوعلی سینا ترجمه عبدالرحمن شرفکندی (هژار)

۱۲ ـ مجرّبات متیسی یا مفید المعالجین — پروفسور متیس اسپانیایی

۱۳ ـ تجربیات کلینیکی و پاراکلینیکی و پی‌گیری حدود ۳۲۰ هزار بیمار طی یازده سال در دارالشفاء حضرت جعفربن محمد الصادق (ع) وابسته به جامعهٔ اسلامی احیای گیاه درمانی ایران

۱۴ ـ عکس‌ها...... از مجلات علمی پزشکی

INVESTIGATORS AND CONSULTANTS

Institute fot arteriosclerosis research

Lona Linda University School of Medicind

University of Calitornla

University of Southern Callfornla

PAST AND CURRENT

L.M.Morrison, M.D. Principal Investigator, president, Director and Research Professor, Institule for Hrteriosclerosis Research, Loma Linda University School of Medicind, Lona Linda, Calefornia; Consultant in Medicine, University of Calitornia Center fot Health Scieneces, Los Angeles.

B.H. Ershoff, Ph.D. Scientific Director, Institute for Arteriosclerosis Research: Ressarch Professor of Biochemistry, Loma Linda University School of Medicine, Lona Linda, California: Emeritus Professor, University of Southern California School of Medicine, Los Angeles.

K.Murata, M.D. ph. D. Assistant Professor of medicine, Univiersity of Todyo School ot Medicine, Tokyo, Japan: Visiting Assistant Professor of medicine and Research Associate, Institute fot Arteriosclerosis Research, Lona Linda University School of medicine, Lona Lind, Callifornia.

J.J. Quiligan, Jr., M.D. Professor of pediatrics Research Virus and Infectious Diseases, Loma linda University School of Medicine, Loma Linda, California: Lifte Career Investigator, NIH.

O.A. SchJeide, Ph.D. Chief and Associate Professor, Metavolic Section, Radiation Biology, University of California Center for Health Sciences, Los Angeles.

Potter s New Cjclopaedia of Botanical Drugs and preparations, Bj: R.C.WeRn, F.L.S. jain
Publiishing co. new.
Delhi 110055.

1. Russell, R., N. Eng. J.Med., 488 (1989)
2. The nationa Institutes of Health Consensys Development JAMA.
253: 2080 (1985)
3. Rifai, N., J. IFCC, 1: 142 (1989).

انتشارات حافظ نوین منتشر کرده است

کتابهای کمک‌درسی

ابتدایی	
۱	بخوانیم دوم ابتدایی
۲	بخوانیم سوم ابتدایی
۳	بخوانیم چهارم ابتدایی
۴	بخوانیم پنجم ابتدایی
۵	انشاء و نامه‌نگاری ابتدایی
راهنمائی	
۶	بخوانیم اول راهنمایی
۷	بخوانیم دوم راهنمایی
۸	بخوانیم سوم راهنمایی
۹	بخوانیم زبان دوم راهنمایی
۱۰	بخوانیم زبان سوم راهنمایی
دبیرستان	
۱۱	بخوانیم دروس ۱ نج
۱۲	بخوانیم زبان اول نج
۱۳	بخوانیم زبان دوم نج
۱۴	بخوانیم زبان سوم نج
۱۵	بخوانیم‌دروس ۲نج (اختصاصی)
۱۶	بخوانیم دروس ۲ نج (عمومی)
پیش‌دانشگاهی	
۱۷	راهنمای‌بخوانیم‌زبان‌اول پیش‌دانشگاهی
۱۸	راهنمای‌بخوانیم‌زبان‌دوم پیش‌دانشگاهی

قرآن و مفاتیح

قرآن	
۱۹	قرآن قابدار سفید (کاغذ خارجی)
۲۰	قرآن قابدار لوکس نیریزی
۲۱	قرآن نیریزی (حافظ)
۲۲	قرآن رقعی (حافظ)
۲۳	۱۱ سوره
۲۴	قرآن ترجمه مقابل (تجویددار)
۲۵	قرآن ترجمه زیر (لوح‌دانش)
۲۶	قرآن قابدار سفید (جدید)
۲۷	قرآن ۱/۸ (لوح‌دانش)
۲۸	قرآن قابدار گلاسه (نیریزی)
۲۹	قرآن ۱/۱۶ (حافظ)
۳۰	انعام جیبی (لوح‌دانش)
۳۱	انعام وزیری (لوح‌دانش)
۳۲	عم جزء جیبی (لوح‌دانش)
۳۳	عم جزء وزیری (لوح‌دانش)
مفاتیح	
۳۴	مفاتیح منتخب روکشدار
۳۵	مفاتیح ۱/۱۶
۳۶	مفاتیح ۱/۸ منتخب (رنگی)

مجموعه کتابهای گیاه‌درمانی

۳۷	نسخه شفا (۱) اسرار گیاهان دارویی

۳۸	نسخه شفا (۲) ـ درمان بیماری‌ها
۳۹	نسخه‌دکتر(۱)خوددرمانی‌باگیاهان‌داروئی
۴۰	نسخه دکتر (۲) ـ گیاه درمانی
	کودکان و نوجوانان
۴۱	سری ۲۰۰۰ ریالی ۲۶ رقم
۴۲	مدل سپیده کوچک (رنگی)
۴۳	مدل سپیده بزرگ (سفید)
۴۴	ریاضیات‌زیباودوست‌داشتنی ۴ جلدی
۴۵	آیا می‌دانید که؟
۴۶	الفبا فارسی (حافظ)
۴۷	شهر الفبا (لوح‌دانش)
	سایر عناوین
۴۸	جرقهٔ نجات
۴۹	آینه عبرت
۵۰	درگذرگاه هستی
۵۱	حافظ وزیری (فال و تفسیر عرفانی)
۵۲	حافظ وزیری (خلخالی)
۵۳	خیام جیبی (حافظ نوین)
۵۴	تفال بر دیوان حافظ
۵۵	تفال بر دیوان حافظ (۱/۸)
۵۶	دانستنیهای پزشکی زنان
۵۷	بیماریهای دهان و دندان
۵۸	راه جوان ماندن
۵۹	قائم مقام
۶۰	تیمور لنگ
۶۱	چنگیز خان
۶۲	نامه‌نگاری اداری
۶۳	زبان اتومبیل
۶۴	علی (ع) و فوج فائزین
۶۵	راه پرواز از (دانستنیهای دعا)
۶۶	داستان عارفان
۶۷	جلوه‌حق‌درسیرت‌امیرمومنان‌علی(ع)
۶۸	راه راست در فضائل امیرالمومنین
۶۹	زندگانی حضرت عبدالعظیم(ع)
۷۰	سخنان علی (ع)
۷۱	هزار و یک مطلب خواندنی
۷۲	نماز و یکصد حدیث
۷۳	۱۴ سفینه نور
۷۴	کاروان نور
۷۵	صدف عصمت
۷۶	با همزاد در برزخ
۷۷	روابط نامشروع
۷۸	صد کهکشان ستاره
۷۹	اخلاق اسلامی
۸۰	نماز (حافظ)
۸۱	آشپزی نمونه (حافظ نوین)
۸۲	آشپزی دل آرا (لوح‌دانش)
۸۳	آشپزی دل آرا جیبی (لوح‌دانش)

۸۴	پروین وزیری
۸۵	فرهنگ فارسی به فارسی نوین (چاپ اول)
۸۶	در خلوت علی(ع)
۸۷	شیفتگان علی(ع)
۸۸	هفت شهر عشق
۸۹	عارفانه‌ها
۹۰	گنجینهٔ ادعیه
۹۱	دیوان پروین اعتصامی
	کتابهای در دست چاپ
۹۲	قسم‌های قرآنی
۹۳	مناجات خواجه عبداله انصاری
۹۴	سرگذشت روح (چاپ اول)
۹۵	داستانهای مثنوی (دفتر اول تا سوم)
۹۶	داستانهای مثنوی (دفتر چهارم تا ششم)
۹۷	داستانهای کلیله و دمنه (به زبان ساده)
۹۸	فرهنگ نامهای ایرانی (دختران و پسران)
۹۹	نسخه شفا (۱) اسرار گیاهان دارویی
۱۰۰	نسخه شفا (۲) ـ درمان بیماری‌ها
۱۰۱	نسخه دکتر (۱) خوددرمانی با گیاهان داروئی
۱۰۲	نسخه دکتر (۲) ـ گیاه درمانی
۱۰۳	همیشه لاغر باشیم (ویرایش جدید)